

PRAXIS RATGEBER FÜR DEINE GESUNDHEIT  
VERHALTEN · BEWEGUNG · ENTSPANNUNG · ERNÄHRUNG

# IN 8 WOCHEN ZUM ZIEL

## FÜR EIN ERFÜLLTERES LEBEN

Stressbewältigung  
Burnout-Prävention



STRESS- UND MENTALCOACH: DENNIS AUGUSTIN

## Inhaltsverzeichnis

<b>Inhalte .....</b>	<b>6</b>
Einleitung .....	6
Meine Motivation.....	7
Erwartungen an dich.....	12
Lernziele .....	13
Zielgruppe .....	14
<b>Modul 1: Einführung in die Stressbewältigung.....</b>	<b>15</b>
Stress und Auswirkung .....	15
Stressreaktion: So reagiert unser Körper auf Belastung.....	19
Die Herausforderungen des Stresszyklus.....	22
Wie lässt sich ein gesunder Stresszyklus gestalten .....	23
Symptome von Stress erkennen .....	24
Auswirkungen von Stress auf den Körper .....	26
Die Warnsignale von chronischem Stress.....	29
Wie Stress zur Krankheit führt .....	30
Alles, was du über Burnout wissen musst .....	31
Wichtige Fakten und Statistiken zum Thema Burnout .....	31
Die häufigsten Symptome von Burnout.....	32
Prävention statt Therapie: So verhinderst du Burnout.....	33
Der Burnout-Selbsttest – bist du gefährdet? .....	34
Effektive Strategien zur Stressbewältigung.....	35
Dankbarkeit als effektives Mittel gegen Stress .....	39
Strategien zur Stress-Prävention .....	41
Resistenz und Resilienz im Stressmanagement .....	44
Strategien zur Stressbewältigung im Job.....	45
Stressbewältigung: Vorbeugung oder Behandlung? .....	47
Lerne, mit Stress umzugehen .....	47

Das nimmst du mit: Halte deine Stressbewältigung aufrecht ...	60
<b>Modul 2: Entspannung</b> .....	<b>61</b>
Einführung in aktive Entspannungstechniken.....	62
Die Zwerchfellatmung.....	64
Wie der Körper auf Entspannung reagiert .....	65
Schnelle Entspannungsübungen für zwischendurch .....	69
Die SARW-Technik zur Tiefenentspannung.....	71
Entspannung im Alltag.....	72
Praktische Entspannungsübungen und Techniken .....	75
Das nimmst du mit: Bleibe am Ball.....	80
<b>Modul 3: Zeit-/Selbstmanagement und Bewegung</b> .....	<b>81</b>
Rituale und Zeitmanagement .....	82
Der Nutzen von Ritualen im Alltag.....	83
Das Eisenhower-Prinzip.....	86
Die Bedeutung von körperlicher Aktivität .....	88
Bewegung kann zum Stressfaktor werden.....	89
Wie viel Bewegung ist empfehlenswert? .....	89
Deine optimale Herzfrequenz.....	91
Prävention verschiedener Erkrankungen .....	95
Das nimmst du mit: Erstelle dir Bewegungsroutinen .....	101
<b>Modul 4: Achtsamkeit und Ernährung</b> .....	<b>102</b>
Das Achtsamkeitsprinzip .....	102
Gesund und achtsam ernähren .....	106
Eine neue Esskultur etablieren .....	109
Das Konzept des Intervallfastens .....	109
Die Basis gesunder Ernährung .....	112
Gesunde Ernährung leicht gemacht .....	116
Regionale und saisonale Lebensmittel sind wichtig .....	118

Bewusster und genussvoller essen .....	120
Das nimmst du mit: Ernähre dich gesund und bewusst .....	127
<b>Modul 5: Soziales Netz.....</b>	<b>128</b>
Glück und Erfüllung durch positive Beziehungen .....	129
Der Einfluss des sozialen Umfelds.....	129
Stärkung der psychischen Widerstandskraft.....	131
Merkmale der Widerstandsfähigkeit (die 4C's) .....	134
Merkmale resilienter Menschen .....	135
Wege zur Stärkung der Resilienz.....	136
Das nimmst du mit: Nutze dein soziales Netzwerk .....	142
<b>Modul 6: Erfolgreiche Kommunikation .....</b>	<b>143</b>
So erkennst du negative Gedankenmuster .....	144
Die Macht der gedanklichen Umstrukturierung.....	146
ABCD-Modell .....	151
Coping Modelle .....	154
Das nimmst du mit: Trainiere positive Gedanken .....	161
<b>Modul 7: Selbstfürsorge .....</b>	<b>162</b>
Entfalte deine innere Heilkraft .....	162
Selbstvertrauen und Überzeugungen .....	164
Naturheilkundliche Strategien zur Selbstheilung.....	170
Tipps für einen erholsamen Schlaf .....	172
Mitgefühl und Selbstmitgefühl.....	176
Stärken und Schwächen akzeptieren.....	181
Das nimmst du mit: Nutze die Kraft der Naturheilkunde .....	184
<b>Modul 8: Rückfallvorbeugung.....</b>	<b>185</b>
Ein Fazit und Ausblick in deine Zukunft .....	185
Stolpersteine erkennen und erfolgreich überwinden .....	191
15 Dinge, die deine Stressresistenz stärken .....	195

## Inhalte

---

Das nimmst du mit: Lass es dir gut gehen .....	202
<b>Anhang .....</b>	<b>203</b>
Meditationsanleitungen und theoretische Aspekte .....	203
Atemmeditation im Sitzen (5-15 Minuten).....	203
Meditation im Liegen – Body-Scan (10-45 Minuten) .....	204
Metta-Meditation (5-10 Minuten) .....	206
Chakra-Meditation (20-60 Minuten).....	207
Aspekte der Meditationspraxis.....	210
<b>Hinweise .....</b>	<b>218</b>

## Übungen

Übung 1: Erwartungen an den Ratgeber.....	48
Übung 2: Ziele für das Programm.....	49
Übung 3: Kraftquellen.....	50
Übung 4: Stresswarnsignale .....	51
Übung 5: Stresswarnsignale vor und nach .....	52
Übung 6: Führe dein Stresslog.....	53
Übung 7: Neues und Gutes (Woche 1).....	55
Übung 8: Setze dein Wochenziel und finde Kraftquellen.....	56
Übung 9: Zwerchfellatmung und Faustübung.....	64
Übung 10: Praktische Meditationsanleitung .....	75
Übung 11: Reflexion nach Meditationsübung.....	76
Übung 12: Entspannungsantwort (Woche 2) .....	77
Übung 13: SARW-Technik.....	78
Übung 14: Neues und Gutes (Woche 2).....	79
Übung 15: Zeittorte.....	85
Übung 16: Wöchentlicher Bewegungsplan .....	97
Übung 17: Gehmeditation .....	98
Übung 18: Entspannungsantwort (Woche 3) .....	99
Übung 19: Neues und Gutes (Woche 3).....	100
Übung 20: Achtsamkeitsübung .....	122
Übung 21: 20 Sachen .....	123
Übung 22: Entspannungsantwort (Woche 4) .....	124
Übung 23: Achtsames Mahl.....	125

## Inhalte

---

Übung 24: Minis (mehrfach) und Neues und Gutes (Woche 4)..	126
Übung 25: Soziales Universum.....	139
Übung 26: Roadmap.....	140
Übung 27: Minis (mehrfach) und Neues und Gutes (Woche 5)..	140
Übung 28: Entspannungsantwort (Woche 5) .....	141
Übung 29: ABCD-Modell.....	153
Übung 30: Tagebuchschreiben.....	157
Übung 31: Nachricht an mich selbst .....	158
Übung 32: Kreatives dichten.....	158
Übung 33: Entspannungsantwort (Woche 6) .....	159
Übung 34: Minis (mehrfach) und Neues und Gutes (Woche 6)..	160
Übung 35: Sinn und Zweck .....	168
Übung 36: Affirmationen.....	169
Übung 37: Atemübung .....	171
Übung 38: Meditation mit Zeuge .....	179
Übung 39: Entspannungsantwort (Woche 7) .....	182
Übung 40: Minis (mehrfach) und Neues und Gutes (Woche 7)..	183
Übung 41: Lachen ist gesund .....	183
Übung 42: Dein persönliches Fazit .....	187
Übung 43: Fallschirm als Rückfallschutz .....	188
Übung 44: Schutzquellen .....	189
Übung 45: Selbstbild .....	190
Übung 46: In kleinen Schritten zum Ziel.....	191
Übung 47: Barrieren und Lösungsansätze .....	193
Übung 48: Wünsche der nächsten Woche.....	197
Übung 49: Wünsche der nächsten Jahre.....	199
Übung 50: Reflexion .....	200
Übung 51: Entspannungsantwort (Woche 8) .....	201

### Einleitung

Ich freue mich sehr, dass du dich für diesen Praxis-Ratgeber entschieden hast! In diesem Ratgeber zur Stressbewältigung möchte ich dir meine eigenen Erfahrungen im Umgang mit Stress teilen und dir wertvolle Ratschläge, Methoden und Hilfsmittel geben, die dir helfen können, ein entspannteres Leben zu führen und dich vor ernsthaften psychischen Erkrankungen zu schützen.

Der Ratgeber besteht aus acht Modulen und ist mit einem achtwöchigen Praxis-Kurs vergleichbar, denn du wirst nicht nur theoretisches Wissen erlangen, sondern auch praktische Fertigkeiten erlernen, um deine Gesundheit zu stärken und dein Selbstmanagement zu verbessern. Pro Modul solltest du dir bitte ausreichend Zeit nehmen, um die Inhalte zu reflektieren und die praktischen Übungen durchzuführen. Ich empfehle dir eine Woche Abstand zwischen den einzelnen Modulen.

Die vier Säulen der Stressbewältigung - gesundes Verhalten, ausreichende Bewegung, innere Einkehr und Entspannung sowie gesunde Ernährung – stehen dabei im Fokus. Aber das ist nicht alles! Ich werde dir auch die Bedeutung von sozialer Unterstützung und Glauben an dich selbst näherbringen.

Du wirst überrascht sein, wie viel du in diesen acht Wochen über dich selbst lernen wirst.

Am Anfang und am Ende des jeweiligen Moduls gibt es die Möglichkeit, dass du dich selbst und deinen Stress überprüfen kannst.

Im Anhang findest du neben üblichen Informationen und hilfreichen Hinweisen auch vier Meditationsanleitungen, die in der Wissenschaft und Medizin derzeit als besonders wirksam und effektiv beschrieben werden. Das bedeutet jedoch nicht, dass ich diese Anleitungen als allein wirksam erachte oder dass Meditation ein Allheilmittel ist. Gerade weil sie wirksam ist, kann es Situationen geben, in denen sie weniger geeignet erscheint.

Mach deine eigenen Erfahrungen, probiere dich und die Dinge aus, überprüfe mein Programm, passe es für dich an, mache es dir zu eigen und entwickle es weiter!

Ich möchte noch darauf hinweisen, dass ich in diesem Ratgeber durchgängig die männliche Form verwende. Dies geschieht aus rein pragmatischen Gründen und ist keinesfalls ausgrenzend oder diskriminierend gemeint. Ich möchte mich ausdrücklich an alle Leserinnen und Leser gleichermaßen richten und euch alle herzlich einladen, von meinem Programm zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge zu profitieren!

### Meine Motivation

Ich habe selbst eine emotionale Achterbahnfahrt durchlebt, die von unerbittlichem Stress und Überforderung geprägt war. Diese Erfahrung hat mich gelehrt, wie wichtig es ist, sich um seine mentale und körperliche Gesundheit zu kümmern und präventiv gegen psychische Erkrankungen vorzugehen. Aus diesem Grund möchte ich dir meine persönliche Motivation genauer erklären und dich mitnehmen, auf eine Zeitreise in meine Vergangenheit.

### Zeitschiene: Jahr 1-4

Ich war angestellt in einem renommierten Beratungsunternehmen und im Verlauf der Jahre wuchsen meine Verantwortungsbereiche und Aufgaben stetig an. Ich leitete zahlreiche Großprojekte, wurde Teil des Managements und übernahm schließlich die Geschäftsführung, wodurch ich auch die Verantwortung für mein eigenes Team trug. Die hohe Verantwortung, die vielen Aufgaben und der Druck immer liefern zu müssen, wurde permanent größer. Ich hatte zunehmend das Gefühl, dass alles über mir zusammenschlug und ich keinen Anfang fand. Meine Gedanken kreisten ununterbrochen um all die anstehenden Aufgaben und ich konnte einfach nicht abschalten, nicht einmal abends oder im Urlaub. Der Schlaf blieb aus und wenn ich endlich Urlaub hatte, der so wichtig zur Erholung und Entspannung war, wurde ich krank. Das Schlimmste jedoch war, dass ich nun Dinge tat, von denen ich wusste, dass

sie mir nicht guttun würden: Ich griff vermehrt zu Zigaretten, Naschereien und Alkohol und verbrachte meine Abende mit meinem Laptop auf dem Sofa, statt mich um mich selbst oder meine Familie zu kümmern. Ich wusste, dass es besser wäre, rauszugehen, Sport zu treiben oder einfach mal abzuschalten, doch ich schaffte es einfach nicht. Diese Erkenntnis stresste mich noch mehr.

### **Zeitschiene: Jahr 5-6**

Anfangs wollte ich den offensichtlichen Stress nicht wahrhaben. Ich hatte keine körperlichen Beschwerden, außer ein paar lästige Erkältungen, die jeder Mensch mal hat. Solange es also keine akuten Schmerzen gab, so glaubte ich, brauchte ich mir auch keine Sorgen machen. Ich folgte dem Motto: Keine Schwäche zeigen und einfach stark genug sein, um den Stress auszuhalten – schließlich hatte das in den Jahren zuvor ja auch immer funktioniert. Wenn Freunde und Familie mich darauf ansprachen, warum ich so gereizt und unentspannt war, antwortete ich meist mit einem gezwungenen Lächeln und sagte, dass es mir gut ginge, es sei nur gerade etwas stressig, sie sollten sich keine Sorgen machen, das würde schon wieder werden.

Doch irgendwann begannen meine körperlichen Beschwerden stärker zu werden und kamen in immer kürzeren Abständen wieder. Eine Erkältung folgte der nächsten und dann bekam ich noch mehrere Nasennebenhöhlenentzündungen in Folge. Aber selbst das war für mich immer noch kein Anzeichen dafür, einen Gang runterzuschalten. Ich machte einfach weiter wie bisher.

### **Zeitschiene: Jahr 6, Monat Oktober**

Es war Oktober und mich hatte mal wieder eine Nasennebenhöhlenentzündung erwischt. Doch Zeit für eine längere Pause hatte ich nicht. Eine wichtige Präsentation für einen „großen“ Kunden stand bevor und danach mussten noch dringend Renovierungsarbeiten in unserem Eigenheim erledigt werden - natürlich alles in Eigenregie. Also kämpfte ich mich die nächsten 2 Wochen durch und erledigte meine Aufgaben, auch wenn es mir dabei körperlich immer schlechter ging. Aber

irgendetwas war anders als sonst, denn ich fühlte mich völlig ausgelaugt und einfach nur fertig. Dazu kamen für mich unbekannte Symptome wie Kopfdruckschmerz, Ohrensausen, Schwindel, Benommenheitsgefühl, Nackenschmerzen, Kribbeln im Gesicht, Juckreiz am ganzen Körper und starkes, nächtliches Schwitzen, manchmal mit Schüttelfrost. Die Symptome nahmen eher zu als ab und bereiteten mir große Sorgen und Ängste. Zudem verlor ich innerhalb weniger Wochen fast 10 Kilogramm Körpergewicht, was mich noch mehr beunruhigte.

Für mich war klar: es musste einen medizinischen und ernsthaften Grund für meine Beschwerden geben. So begann eine lange Reise diverser Arztbesuche. Ich ließ mir ein großes Blutbild machen, Mikronährstoff- und Unverträglichkeitsanalysen durchführen, Ultraschall, MRT von Kopf, Kiefer und Halswirbelsäule. Ich war bei fast allen Ärzten, von Hausarzt, HNO, Neurologen, Zahnarzt, Kieferorthopäden bis Orthopäden, aber die Diagnose war immer die gleiche: Kein medizinischer Befund!

An Arbeit war nicht mehr zu denken. Mein Hausarzt schrieb mich krank und meinte, ich solle mir Ruhe gönnen. Doch das war leichter gesagt als getan. Körperlich hielt ich mich daran, aber innerlich kreisten meine Gedanken nur um meine Gesundheit. Ich steigerte mich immer mehr in meine Situation hinein, so dass es mir immer schlechter ging. Negative Gedanken und depressive Verstimmungen machten sich breit. Ich konnte keine positiven Gedanken mehr fassen und glaubte auch nicht mehr daran, dass sich mein Zustand verbessern würde. Ich war vollkommen rat- und hilflos, hatte keine Energie und keinen Antrieb mehr. Eines Morgens konnte ich nicht mal mehr aufstehen – es fühlte sich wie ein schwerer Stein an, der auf mir lag und mich nicht mehr aufstehen ließ. Mein erster Gedanke: die Ärzte haben eine ernsthafte Krankheit bei mir übersehen und diese Krankheit muss weit fortgeschritten sein – so fühlte es sich zumindest an. Irgendwie konnte ich mich wieder beruhigen. Meine Familie stand mir zur Seite und unterstützte mich in allen Belangen, so dass ich mich regelrecht aus dem Bett ziehen konnte und zu meinem Hausarzt fuhr.

### Zeitschiene: Jahr 6, Monat Dezember

Obwohl ich bereits seit zwei Monaten von einem Arzt zum nächsten lief, hatte ich auch dieses Mal nicht viel Hoffnung auf Hilfe und Heilung. Doch dieser Arztbesuch verlief glücklicherweise anders. Mein Hausarzt nahm sich viel Zeit für mich und wir sprachen über alles, was mich belastete: mein Beruf, mein Privatleben, meine Ängste und Sorgen. Es war das erste Mal, dass ich das Gefühl hatte, dass er mir zuhört und mir helfen möchte. Nach meiner gefüllten Krankenakte aus den vergangenen Monaten und dem ausführlichen Arztgespräch stellte er schließlich die Diagnose: Z73 - Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung – nach seinen Worten "Burnout", und überwies mich zur Psychotherapie. Es war ein Moment der Erleichterung und zugleich der Befürchtung, dass ich eine lange und ungewisse Reise vor mir hatte.

Denn ich war plötzlich mit einer völlig neuen Diagnose konfrontiert, die ich niemals zuvor in Betracht gezogen hatte. Ich konnte kaum glauben, dass meine körperlichen Symptome auf einen "Burnout" zurückzuführen waren.

In den darauffolgenden Wochen beschäftigte ich mich ausschließlich mit dieser Krankheit. Ich studierte Bücher - von Biografien bis hin zu Ratgebern, schaute Dokumentationen und tauschte mich viel mit Familie, Freunden und Bekannten aus. Ich nahm eine Fülle an Informationen auf, die ich erstmal für mich sortieren musste. Wirklich besser ging es mir immer noch nicht, aber ich wusste nun, dass es Wege gibt, wie ich aus diesem Dilemma rauskommen konnte. Neben viel Ruhe und Entspannung begann ich damit, mehr auf mich und meine Bedürfnisse zu hören. Außenstehende betrachten das vielleicht als Egoismus, aber du musst ein Stück egoistisch sein, denn du hast das Recht dein Leben so zu leben, wie du es liebst.

Zudem nahm ich an einem, über zweieinhalb Monate, geförderten Gesundheitskurs teil, der mir viel über Körper und Geist beibrachte - wie man achtsamer und glücklicher durchs Leben geht, wie man Meditationen und Entspannungsübungen in seinen Alltag integriert, wie man sein Selbstwertgefühl und

Selbstvertrauen stärkt und vieles mehr. Ich entwickelte aus dem neuen Wissen heraus neue Tagesroutinen.

Während meiner Gespräche mit Freunden und Bekannten stellte sich heraus, dass einige von ihnen Ähnliches durchgemacht hatten, wie ich. Ich stand somit gar nicht allein da, wie zunächst angenommen. Ich erhielt gute Ratschläge sowie Adressen und Empfehlungen, die ich aufsuchen sollte. Trotz der langen Wartezeiten bei Psychotherapeuten versuchte ich mein Glück. Schließlich hatte ich einen Teil-Erfolg und traf auf eine empfohlene Psychologin. Obwohl sie keine Kapazitäten für eine Langzeittherapie hatte, konnte sie mich im Bereich Life-Coaching unterstützen. So saß ich in den nächsten vier Wochen einmal pro Woche bei ihr im Coaching und danach noch weitere drei Monate lang einmal im Monat. Ich lernte in dieser Zeit mehr über mich selbst kennen als je zuvor. Ohne auf Details einzugehen, kann ich sagen, dass ich nun einen „Umsetzungsplan“ hatte, der besagte, dass ich einige Dinge in meinem Leben ändern musste, sowohl privat als auch beruflich. Ich wusste auch, dass die Umsetzung einige schwerwiegenden Konsequenzen mit sich trug.

Dennoch hielt ich mich an den Plan und begann ihn Schritt für Schritt umzusetzen – immer mit Bedacht und viel Zeit verbunden. Mit jeder erledigten Aufgabe ging es mir besser. Meine Gedanken wurden klarer und nach und nach verabschiedeten sich meine körperlichen Symptome.

### **Zeitschiene: Jahr 7, Monat Oktober**

Fast ein Jahr nach meiner Diagnose konnte ich endlich sagen, dass es mir wieder richtig gut ging und ich meine Freude am wunderschönen Leben zurückgewonnen hatte.

Falls es dich interessiert, welche Veränderungen ich in meinem Leben vorgenommen habe, schreibe mir gerne eine private Nachricht. Ich beantworte deine Fragen gerne.

### Fazit:

Ich möchte dir mit meiner Erfahrung verdeutlichen, dass ein Burnout sich über Jahre hinweg heimlich und unbemerkt einschleichen kann. Ein Burnout erarbeitet und verdient man sich regelrecht. Doch auch wenn man sich in diesem Labyrinth verliert, gibt es immer einen Weg zurück ins Leben. Aber diesen Weg musst du selbst finden und gehen.

Dein Matchplan und deine Ziele sind hierbei von großer Bedeutung, da sie dir eine Orientierung geben. Dennoch solltest du stets im Hinterkopf behalten, dass du viel Geduld brauchst und dich nicht von Rückschlägen entmutigen lassen darfst. Wenn du mal einen Schritt zurückmachst, bedeutet das lediglich, dass du am nächsten Tag umso stärker und mutiger zwei Schritte nach vorne gehst.

### Erwartungen an dich

Ich möchte nicht, dass du unter Druck gesetzt wirst und stressbedingte Erwartungen hast, während du den Ratgeber liest. Im Gegenteil, ich hoffe von Herzen, dass du mit Aufmerksamkeit und Offenheit an die Informationen herangehst und sie für dich nutzen kannst.

Meine Ratschläge, Methoden und Hilfsmittel sind mit viel Bedacht und Erfahrung ausgewählt und ich bin sicher, dass sie dir von großem Wert sein werden.

### Freiwillige Selbstverpflichtung

Dennoch ist für ein erfolgreiches Durchführen des Programmes eine Art von freiwilliger Selbstverpflichtung, auch bekannt als "Commitment", von großer Bedeutung. Dies soll dazu dienen, mehr Verbindlichkeit zu schaffen und somit das meiste aus diesem Ratgeber herauszuholen. Das Lesen allein ist sicherlich aufschlussreich, jedoch hast du davon viel mehr, wenn du auch die Übungen durchführst.

### Wie funktioniert das?

Stell dir vor, du hast in den nächsten 8 Wochen einen Termin mit dir selbst für deine Gesundheit. Nimm dir einmal wöchentlich für diesen persönlichen Termin 60-90 Minuten Zeit, um das aktuelle Modul durchzuarbeiten. An den anderen Wochentagen reserviere täglich 20 bis 30 Minuten für die unterschiedlichen Übungen wie Kurzentspannungen oder Vertiefungsübungen. Innerhalb dieser Selbsterfahrung ist es von großer Bedeutung, die beschriebenen Übungen oder Aufgaben praktisch zu erproben und es nicht nur beim Lesen zu belassen. Notiere diese täglichen Termine symbolisch in deinem Terminkalender.

### Lernziele

- Du entwickelst ein Verständnis für die Ursachen und Auswirkungen von Stress und lernst, wie du effektive Bewältigungsstrategien anwenden kannst.
- Du lernst Entspannungstechniken kennen und wirst in der Lage sein, diese im Alltag anzuwenden.
- Du wirst deine Zeit effektiver nutzen und in deinen Alltag mehr Bewegung integrieren können.
- Du wirst achtsamer leben und deine Ernährungsgewohnheiten verbessern.
- Du kannst dir ein starkes soziales Netzwerk aufbauen und aufrechterhalten, um Unterstützung und Hilfe bei der Bewältigung von Stress und anderen Herausforderungen zu erhalten.
- Du aktivierst deine Selbstheilungskräfte und verbesserst deine Selbsthilfefähigkeiten.
- Du vermeidest Rückfälle in alte Gewohnheiten und kannst neue Kenntnisse und Fähigkeiten dauerhaft in deinem Leben integrieren.

Das "Haus der Gesundheit" steht als Metapher für die unterschiedlichen Facetten von Gesundheit und Wohlbefinden, die du in diesem Praxis-Ratgeber kennenlernen wirst.

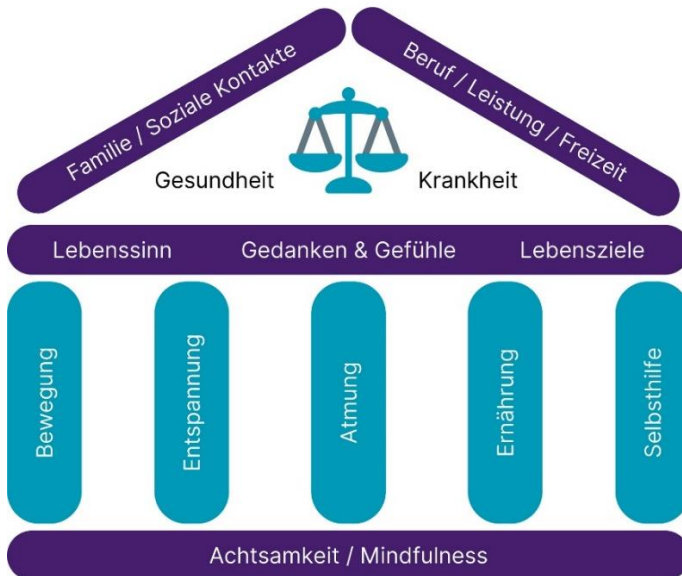


Abbildung 1: Haus der Gesundheit

### Zielgruppe

Dieser Ratgeber ist für alle, die unter Stress leiden und nach effektiven Möglichkeiten suchen, um damit umzugehen und ihre körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern. Es richtet sich an Teilnehmer, die offen für neue Erfahrungen sind und bereit sind, aktiv an ihrem eigenen Wohlbefinden zu arbeiten.

Wenn du nicht aufgeschlossen bist, keine Veränderungen vornehmen möchtest oder nicht bereit bist, umzudenken, dann ist dieser Ratgeber wahrscheinlich nicht das Richtige für dich. Wenn du an eine Wunderpille glaubst, die deinen Stress sofort beseitigt, oder wenn du eine reine Theorielektüre suchst, die deinen Stress verschwinden lässt, ist dieser Ratgeber ebenfalls nicht geeignet. Bitte beachte auch, dass die Inhalte keine Therapie gegen Burnout oder Depression sind.

# Modul 1: Einführung in die Stressbewältigung

## Stress und Auswirkung

Du kannst dein Leben und deine Gesundheit wirksam gegen Stress, Burnout und psychische Belastungen schützen. Die Weltgesundheitsorganisation bezeichnet diese Probleme schon jetzt als die "Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts". Aber keine Sorge, du kannst etwas dagegen tun!

Durch das richtige Stressmanagement kannst du widerstandsfähiger gegen Belastungen werden und deine "Stress-Fitness" auf ein erstklassiges Level bringen. Bedenke dabei, dass Stress an sich nichts Schlechtes ist. Er war früher ein Mechanismus, der uns in der Steinzeit vor Raubtieren schützte. Das Problem ist, dass unsere Welt von heute nicht mehr zu unserer Biologie von damals passt.

Du hast sicherlich schon oft von "Stress" gehört, aber wusstest du, dass es eigentlich die körperliche Reaktion auf Stressoren meint und nicht die Stressoren selbst? Leider wird der Begriff oft unscharf verwendet und das Gesamtsystem der Stressbewältigungsstrategien, das als "Stressmanagement" bezeichnet wird, wird dabei oft übersehen. Dabei ist es so wichtig, sich mit den eigenen Stressreaktionen auseinanderzusetzen und effektive Strategien zu entwickeln, um sich gegen Stress und Burnout zu schützen.

Es gibt verschiedene Faktoren, die eine Stressreaktion in unserem Körper auslösen, und diese nennt man "Stressoren". Ein Stressor ist etwas, was uns stresst und unser Organismus reagiert auf einen Stressor mit einer Stressreaktion.

### Es gibt vier verschiedene Arten von Stressoren:

- biologische Stressoren, wie Hunger, Schlafentzug oder Lärm
- psychologische Stressoren, wie negative Gedankenmuster
- soziale Stressoren, wie Arbeitsdruck oder Beziehungsprobleme
- körperliche Stressoren, wie anstrengende körperliche Arbeit oder intensive Muskelbeanspruchung

Neben diesen allgemeinen Stressoren, die bei den meisten Menschen zu Stress führen, gibt es auch individuelle Stressoren, die von Person zu Person unterschiedlich sein können.

Die Frage "Was stresst mich?" wird von Mensch zu Mensch unterschiedlich beantwortet. Während manche Menschen bei dem Gedanken an eine Flugreise Angst bekommen, freuen sich andere darauf. Einige fühlen sich wohl, wenn sie vor vielen Zuschauern einen Vortrag halten müssen, während dies bei anderen Angst und Panik auslöst.

### Individuelle Stressoren: Was für den einen Stress bedeutet, ist für den anderen Entspannung

Es ist nicht möglich, allgemein zu sagen, welche Situationen am meisten Stress auslösen, da dies von Person zu Person unterschiedlich ist. Es hängt in erster Linie von der individuellen Persönlichkeitsstruktur ab. Introvertierte Menschen können sich zum Beispiel von einer lauten Party mit vielen fremden Menschen gestresst fühlen, während Extrovertierte solche Anlässe genießen und es lieben, mit unbekanntem Personen ins Gespräch zu kommen und Small Talk zu halten.

Die individuellen Erfahrungen beeinflussen, was Stress auslöst. Wenn du beispielsweise traumatische Erfahrungen mit Hunden gemacht hast, kann schon der Anblick eines Hundes großen Stress auslösen. Bei jemandem hingegen, der mit Hunden aufgewachsen ist, kann der Anblick eines Hundes positive Erinnerungen wecken und entspannend wirken.

Es ist wichtig zu erkennen, dass unsere persönlichen Erfahrungen eine Rolle dabei spielen, was uns stresst.

### Die meisten Stressoren sind heutzutage psychologischer Natur

Stressoren, die uns heute am meisten belasten, haben meist psychologische Ursachen. Zwar können auch Fluglärm, Schlafmangel oder körperliche Anstrengung Stress verursachen, aber in wohlhabenden Gesellschaften sind es oft die weniger greifbaren Faktoren, die uns am meisten zu schaffen machen. Psychischer Stress stellt heute eine der größten Gesundheitsgefahren dar. Leider ist ein Teil des Stress, dem wir ausgesetzt sind, auch selbstgemacht. Zwar entsteht Stress nicht "im eigenen Kopf", aber interne Faktoren, die in unserem Körper ablaufen, können eine Stressreaktion massiv verstärken.

Menschen setzen in der Regel ihren Verstand und bewusstes Denken ein, um mit Stress umzugehen. Negative Gedankenmuster und unproduktive Bewertungen von Situationen können jedoch zu einer starken Stressreaktion führen. Es gibt jedoch auch eine gute Nachricht: Wir können unsere Stressreaktionen durch gezieltes Stressmanagement beeinflussen und positiv verändern.

### Ist jeder Stress negativ?

Nein, ganz im Gegenteil. Stress ist eine wichtige biologische Reaktion, die uns vor Gefahren schützt und uns in bestimmten Situationen sogar zu Höchstleistungen anspornen kann. Die Sportpsychologie zeigt, dass Leistungssportler ihre besten Ergebnisse erzielen, wenn sie einem mittleren Stresslevel ausgesetzt sind. Zu wenig Stress kann dazu führen, dass man unachtsam wird und Fehler macht. Ein Fußballprofi, der vor dem Champions League Finale überhaupt keinen Stress verspürt, wird höchstwahrscheinlich nicht gut spielen. Ein gewisses Maß an Stress ist unerlässlich für maximale Leistungsfähigkeit.

### Das Yerkes-Dodson-Gesetz besagt:

Um optimal leistungsfähig zu sein, benötigt der Mensch ein gewisses Maß an Stress. Wenn er unterfordert ist, nicht genug beansprucht wird oder nur wenig geistige Herausforderung erfährt, kann er nicht optimale Leistungen erbringen. Auf der anderen Seite kann eine zu hohe Stressbelastung aufgrund von übermäßigen Anforderungen zu einem Leistungsabfall führen, der sich auf körperliche und mentale Prozesse auswirkt und möglicherweise zu einem Burn-out führt. Die optimale Leistung wird also bei einem mittleren Stresspegel erreicht.

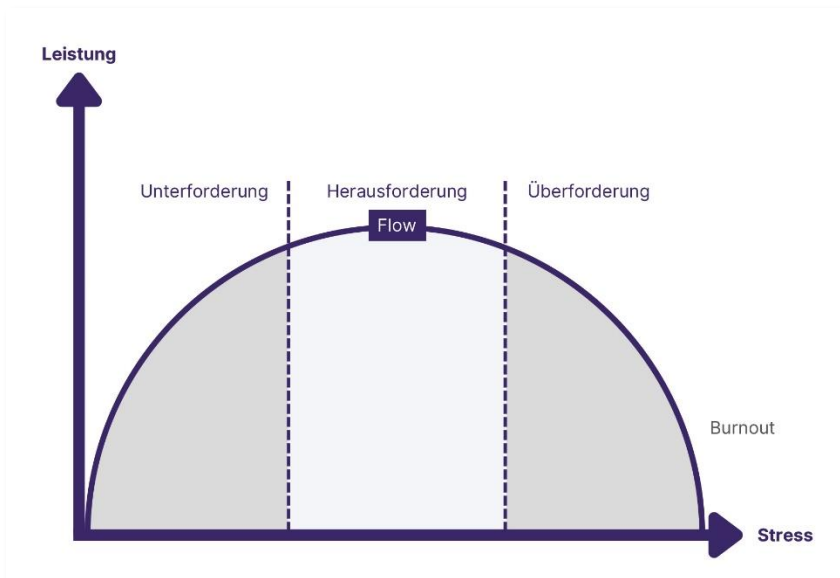


Abbildung 2: Yerkes-Dodson-Gesetz

Stell dir einmal vor, du bist ein ganz normaler Passagier in einem Flugzeug. Und dann wirst du völlig überraschend ins Cockpit gezerrt und weißt nicht, was los ist. Im Cockpit sagt man dir dann: „Beide Piloten sind bewusstlos – bitte lande unverzüglich das Flugzeug, wir haben keinen Treibstoff mehr“. In dieser Situation wärst du wahrscheinlich überfordert und wüsstest überhaupt nicht, wo du anfangen sollst – und wie. Der Zeitdruck und die Verantwortung für so viele Menschenleben würden sofort zu

Angst und Panik führen, und du wärst sicher nicht mehr in der Lage, Höchstleistungen zu erbringen.

Vor diesem Hintergrund musst du auch die Rede von positivem und negativem Stress verstehen. Der „gute“ Stress heißt „Eustress“ – im Altgriechischen heißt das Präfix „eu-“ nämlich so viel wie „gut“. Der „schlechte“ Stress hingegen heißt „Distress“ – im Lateinischen steht das Präfix „dis-“ für eine Verneinung bzw. für eine negative Konnotation.

Aber eigentlich ist es Unsinn, die Begrifflichkeiten negativ und positiv zu verwenden, da es keinen guten oder schlechten Stress gibt. Man kann nicht behaupten, dass es Stressoren gibt, die ausnahmslos für alle Menschen gut oder schlecht wären. Stattdessen hängt es vom Kontext ab, ob etwas eher gut oder schlecht für dich ist.

Schauen wir uns die Beispiele von vorhin an: Wenn du als Fußballprofi in einem Champions League Finale stehst und noch nicht richtig wach bist, ist Stress gut für dich, weil du bisher zu wenig davon hattest. Wenn du hingegen ein Passagier im Cockpit bist und völlig überfordert bist, ist zusätzlicher Stress schlecht für dich, weil du bereits viel zu viel davon hast.

Das heißt, es gibt streng genommen keinen Eustress oder Distress, sondern es hängt alles vom Kontext ab. Wenn du zum Beispiel eine sehr erfahrene Pilotin auf einem Routine-Flug wärst und die letzte Nacht kaum geschlafen hättest, könnte ein bisschen Stress durchaus förderlich sein. Der Kontext spielt also eine entscheidende Rolle dabei, ob Stress als "gut" oder "schlecht" empfunden wird und hat nicht viel mit dem Stressor selbst zu tun.

### **Stressreaktion: So reagiert unser Körper auf Belastung**

Die Stressreaktion durchläuft immer einen Zyklus aus drei Phasen. Die evolutionäre Funktion von Stress besteht darin, unseren Körper auf Kampf oder Flucht vorzubereiten. Das "Prinzip Stress" hat also wenig mit unseren heutigen Stressoren zu tun - nicht mit Arbeit, Fristen, Terminen, Druck oder Zeitmangel. Als die Stressreaktion vor

hunderttausenden von Jahren entstand, war sie als Schutz vor wilden Tieren gedacht.

Die Welt von damals sah anders aus: Die Menschheit lebte auf einem relativ kleinen Gebiet in der afrikanischen Savanne. Obwohl es keine leichte Zeit war, war es zumindest einfach. Statt der vielfältigen Probleme, die wir heute haben, gab es nur zwei Hauptprobleme: Essen und nicht gefressen werden. Die Stressreaktion war für das zweite Problem zuständig. Sie half uns damals zu überleben und uns gegen Raubtiere zu verteidigen.

### Die erste Phase - Die Wahrnehmung einer Gefahr

Wenn wir einen Stressor wahrnehmen oder eine Gefahr auf uns zukommen sehen, startet eine Stressreaktion in unserem Körper. Diese hat nur ein Ziel: uns optimal auf Kampf oder Flucht vorzubereiten.

Die Stressreaktion setzt sich aus verschiedenen Vorgängen zusammen:

- Das Blut fließt vermehrt in die großen Muskelgruppen, wie zum Beispiel in die Oberschenkel, um schneller laufen und höher springen zu können.
- Durch die Freisetzung des Stresshormons Cortisol wird unserem Körper signalisiert, dass nun alle Ressourcen für Flucht oder Kampf benötigt werden und er deshalb zeitweise nicht überlebensnotwendige Prozesse einstellen soll. Das betrifft nicht nur die Verdauung, sondern auch das Immunsystem, da die Abwehr von Viren in dieser Situation vergleichsweise unwichtig ist. Dadurch sind wir in stressigen Phasen anfälliger für Erkältungen, da Cortisol unsere Immunantwort einschränkt. Die dadurch eingesparte Energie steht uns nun für Flucht oder Kampf zur Verfügung, wodurch wir mehr Kraft haben.
- Zusätzlich werden endogene Schmerzmittel, wie zum Beispiel Endorphine, ausgeschüttet, um beispielsweise weiterzulaufen, wenn wir auf der Flucht an einem

dornigen Busch hängenbleiben oder auf einen spitzen Gegenstand treten. Diese Endorphine können heute dazu führen, dass wir den eigenen Körper nicht mehr so gut spüren und uns nicht mehr bewusst sind, dass wir uns immer mehr unter Stress setzen und einem Burnout entgegensteuern.

- Des Weiteren wird Adrenalin ausgeschüttet, was zwar unangenehm sein kann, aber unsere Wachheit und Leistungsfähigkeit deutlich erhöht.

Es ist offensichtlich, dass all diese verschiedenen Prozesse ein gemeinsames Ziel haben: uns bestmöglich auf Flucht oder Kampf vorzubereiten und unser Überleben zu sichern. Aus evolutionärer Sicht ist die Stressreaktion daher eine gute und effektive Reaktion, die unseren Vorfahren eine höhere Überlebensrate ermöglicht hat. Das Problem ist, dass unsere moderne Welt nicht mehr der damaligen Welt entspricht - unser Körper arbeitet immer noch nach den Prinzipien dieser Zeit und kann sich nicht innerhalb weniger hundert Jahre an unsere moderne Kultur und Arbeitswelt anpassen.

### Die zweite Phase – Kampf oder Flucht

Nachdem der Körper für Flucht oder Kampf optimal vorbereitet wurde, folgen nun hochintensive, aber kurze Anstrengungen. Die Flucht ist ein kurzer Sprint und kein Marathon, während ein Kampf höchstens über eine Runde geht. Diese Muskelanstrengungen sind jedoch vorteilhaft, da sie dazu beitragen, dass die angestaute Energie und Hormone wie Cortisol und Adrenalin abgebaut werden und allmählich auf ihr normales Niveau zurückfallen. Es ist wichtig, dass Cortisol nicht zu lange im Blut bleibt, da es sonst degenerierende Wirkungen auf den Körper hat und zum Beispiel die inneren Organe schädigt.

Nachdem die Flucht oder der Kampf vorüber ist, ist man entweder tot oder hat die Gefahr überlebt und ist nun wieder sicher. Wir sind alle Nachkommen derjenigen, die damals überlebt haben. Daher reagieren wir auch besonders empfindlich auf Stress.

### Die dritte Phase – Erholung und Regeneration

Da die Gefahr vorüber ist, kann man sich nun ausgiebig erholen und regenerieren. Dabei wird die Stressreaktion reguliert, sodass überschüssige Hormone, die noch im Blut vorhanden sind, durch die Regeneration auf das Normalniveau zurückgebracht werden. Gleichzeitig wird die Energie, die bei der Anstrengung verbraucht wurde, wieder aufgeladen. Früher gab es keine E-Mails oder Handys und in der Zeit, in der die nächste Gefahr, die in der Regel erst in vielen Stunden oder sogar Tagen auftauchte, konnte man die eigene Energie vollständig aufladen. Es kann daher vermutet werden, dass es in der Evolution keine Burnouts gab, da ausreichend Zeit zur Erholung blieb.

### Die Herausforderungen des Stresszyklus

Unser heutiger Alltag passt nicht mehr zum Stresszyklus, dem unser Körper folgt. Dies betrifft alle Phasen der Stresszyklen:

#### Phase 1: Häufige Gefahren

Es gibt heute viele Gefahren, die zwar nicht mehr lebensbedrohlich sind, aber eine viel höhere Frequenz haben. Anstelle eines Raubtieres, alle paar Tage, sind es nun E-Mails, die alle paar Minuten eintreffen und mehrere Stresszyklen pro Tag auslösen, ohne dass die vorherigen abgeschlossen sind.

#### Phase 2: Pseudo-Formen von Flucht und Kampf

Im Büro haben wir jedoch keine Gelegenheit, unsere Stressreaktion auf natürliche Weise zu regulieren. Um unseren Job nicht zu gefährden, können wir nicht kämpfen oder fliehen. Deshalb haben wir alternative, "kultivierte" Formen der Flucht entwickelt: Wir vermeiden unangenehme Kollegen, ignorieren Anrufe und E-Mails, melden uns ohne triftigen Grund krank und bleiben fern von der Arbeit.

Kultivierte Formen des Kampfes sind eher verbale Auseinandersetzungen, Machtspiele und Mobbing. Aber diese sind nur Pseudoformen von Flucht und Kampf, da hier die

intensive muskuläre Anstrengung fehlt, die für den Abbau von Hormonen und Energie in Phase 1 notwendig ist.

### Phase 3: Zu wenig Erholungszeit

In dieser dritten Phase des Stresszyklus benötigen wir mehr Erholungszeit, um das Defizit auszugleichen. Doch unsere Erholungsphasen werden immer kürzer und können den Akku nicht mehr vollständig aufladen, bevor der nächste Stress kommt. Das führt systematisch zu einem Energiedefizit, das uns langfristig krank machen kann.

### Wie lässt sich ein gesunder Stresszyklus gestalten

Da unsere moderne Welt nicht mit der vergangenen Welt übereinstimmt, müssen wir den Stresszyklus so gut wie möglich nachstellen oder simulieren, um den ursprünglichen Vorgängen nahe zu kommen. Ein optimaler Stresszyklus in unserer heutigen Welt würde folgendermaßen aussehen:

1. Stress
2. Bewegung nach der Arbeit durch Sport, um die muskuläre Anstrengung zu simulieren und die Hormone abzubauen.
3. Entspannung nach dem Sport, beispielsweise durch ein gemeinsames Abendessen mit Familie und Freunden oder durch Entspannungs- und Meditationstechniken wie Yoga oder Progressive Muskelentspannung.
4. Gesunde Ernährung, denn eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen hilft dabei, den Körper bei der Regeneration zu unterstützen und das Immunsystem zu stärken. Das wiederum kann dazu beitragen, Stressresistenz aufzubauen und langfristig gesund zu bleiben.

Eine Kombination aus Stress, Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung kann somit dazu beitragen, den Stresszyklus optimal zu unterstützen und besser mit Stress umzugehen.

### Symptome von Stress erkennen

Jeder von uns hat sicherlich schon Stress und Stressreaktionen an sich selbst bemerkt. Die genaue Ausprägung von sogenannten Stresswarnsignalen variiert jedoch von Person zu Person und umfasst weit mehr Symptome als nur den bekannten Schweiß auf der Stirn, nervöses Herzklopfen oder Schlaflosigkeit.

Diese Stresswarnsignale können auf fünf verschiedenen Ebenen auftreten: der körperlichen Ebene, der emotionalen Ebene der kognitiven Ebene, dem Verhalten und dem Sozialverhalten:

#### Körperliche Symptome

- Muskelverspannungen
- Muskelzucken, Zittern
- Zähneknirschen
- Schweißausbrüche
- Kopfschmerzen
- Schwindel, Ohnmacht
- Schluckbeschwerden, Kloßgefühl
- Bauch-/Magenschmerzen
- Übelkeit/Erbrechen
- Durchfall
- Verstopfung
- häufiges/dringendes Wasserlassen
- Unlust (auch sexuell)
- Müdigkeit
- Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme
- Herzklopfen
- Hitzewallungen
- Gesichtsröte
- Schmerzen, Schmerzzustände
- Klingelgeräusche im Ohr, Taubheit

## Emotionale Symptome

- Aggressionen, Reizbarkeit
- Sorgen, Depressionen (unglücklich sein)
- Angst und Furcht
- Anspannung, innere Unruhe
- Langeweile, Interessenlosigkeit
- Gefühl von Hilflosigkeit, Einsamkeit
- Gefühl fehlender Kontrolle
- Druckgefühl

## Kognitive Symptome

- Konzentrationsschwäche
- Gedächtnisprobleme
- negative Gedankenfärbung, wie beispielsweise Angst, Zynismus, Feindseligkeit
- Humorlosigkeit
- Verlust von Kreativität
- Entscheidungsschwäche
- Fluchtendenzen

## Verhaltenssymptome

- Vermeidungsverhalten
- Schlafprobleme
- Verabredungen nicht einhalten
- Vereinbarungen nicht erfüllen
- zappelig sein, weinen, schreien
- angestrengt sein/wirken
- Faust zusammenballen
- ungesundes Ess-, Trink- und Rauchverhalten

## Soziales Verhalten

- sozialer Rückzug
- Bedürfnis nach Nähe (negativ) klammern
- nicht allein sein können
- ungesunde Beziehungen
- "falsche Freunde"

### Auswirkungen von Stress auf den Körper

Körperliche Veränderungen begleiten die Stressreaktion, die insbesondere im Hormonbereich deutlich sichtbar sind. Eine Stressreaktion wird durch die Wahrnehmung einer Bedrohung ausgelöst. Während der ersten Phase des Stresszyklus wird zum Beispiel das bedeutendste Stresshormon Cortisol freigesetzt.

### Cortisol und Stress

Cortisol hat oft einen negativen Ruf, obwohl dies eigentlich ungerechtfertigt ist. Cortisol ist ein Hormon, das uns zu Hochleistungsmaschinen macht und uns dabei hilft, Probleme zu bewältigen. Es ist sozusagen ein "Bewältigungshormon". Cortisol kann sowohl bei einem Angriff eines Raubtieres als auch bei der Lösung einer Matheaufgabe helfen. Menschen, die Cortisol im Blut haben, finden oft schneller bessere Lösungen. Deshalb ist Cortisol grundsätzlich ein gutes Hormon.

Das Problem tritt jedoch auf, wenn Cortisol zu lange im Blut bleibt. Kurzfristig hat Cortisol positive Wirkungen, aber "Dauer-Cortisol" im Blut kann Organe angreifen und den Körper von innen degenerieren. In der Evolution war es nie vorgesehen, dass Cortisol zu lange im Blut bleibt, da eine Flucht vor einem Raubtier oder ein Kampf schnell vorbei war. Unser Körper ist jedoch nicht auf den Dauerstress der heutigen Zeit vorbereitet. Wirtschaft und Digitalisierung funktionieren linear: höher, schneller, weiter. Der menschliche Körper hingegen funktioniert zyklisch: Tag und Nacht, Sommer und Winter, Aktivität und Erholung.

Neben seiner Hauptfunktion als Problemlösungshormon hat das Stresshormon Cortisol auch einige interessante Nebenwirkungen. Unter anderem ermöglicht es uns, uns vollständig auf die aktuelle Herausforderung zu konzentrieren (unterstützt durch das Hormon Adrenalin). Cortisol signalisiert dem Körper, dass er alle verfügbaren Kräfte mobilisieren und für die Bewältigung des Problems nutzen soll.

### Wie Stress den Magen beeinflusst: Die Auswirkungen von Cortisol auf die Verdauung

Cortisol, ein Stresshormon, hat die Fähigkeit, die Verdauung temporär zu stoppen. In gefährlichen Situationen, etwa bei einer Konfrontation mit einem Raubtier, hat die Verdauung keine Priorität. Daher drosselt Cortisol die Aktivität von Magen und Darm.

Dieser Mechanismus ist sinnvoll, da das Verdauungssystem erhebliche Energie verbraucht, die in Stresssituationen anderswo benötigt wird, etwa zur Flucht oder Verteidigung. Durch die Einschränkung der Energieversorgung von Magen und Darm sind wir in der Lage, schneller zu laufen, kräftiger zu treten und höher zu springen.

Allerdings kann anhaltender Stress in unserer modernen Welt zu Gesundheitsproblemen führen, insbesondere im Magen-Darm-Trakt. Cortisol stört die natürlichen Prozesse in diesem Bereich und kann zu Magenproblemen führen.

### Zusammenhang zwischen Stress und Durchfall

Stress wirkt sich nicht nur auf den Magen, sondern auf den gesamten Verdauungstrakt aus. Cortisol reduziert die Verdauungsaktivität, was zu Problemen wie Durchfall führen kann. Daher besteht ein direkter Zusammenhang zwischen Stress und Durchfall, der sowohl psychosomatische als auch hormonelle Ursachen haben kann.

### Chronischer Stress und seine Auswirkungen

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf herausfordernde Situationen und nicht grundsätzlich problematisch. Unsere Vorfahren konnten schnell auf Stress reagieren und die Situation bewältigen. Kurzfristiger oder akuter Stress ist im Allgemeinen harmlos. Beispiele hierfür sind bevorstehende Prüfungen, wichtige Termine oder unerwartete Konfrontationen.

Problematisch wird Stress, wenn er chronisch wird. In der Vergangenheit konnte ein schneller Sprint vor einem Raubtier zwar zu Erschöpfung führen, verursachte jedoch keine langfristigen Schäden. Wäre man jedoch stundenlang ohne Pause gerannt, hätte dies zu Schäden an Muskeln, Sehnen, Gelenken oder dem Herzen führen können.

In der heutigen Zeit liegt das Hauptproblem für unsere Gesundheit nicht im Stress an sich, sondern in chronischem oder Dauerstress.

### Beispiele für akuten / kurzfristigen Stress in der heutigen Zeit sind:

- Eine Prüfung, die in Kürze ansteht
- Ein wichtiger Termin, für den man sich vorbereiten muss
- Eine kritische Entscheidung, die getroffen werden muss
- Eine unerwartete Konfrontation oder Herausforderung
- Eine Gefahrensituation wie ein Unfall oder ein Notfall

Doch wenn Stress chronisch wird und anhält, kann das negative Auswirkungen haben. Das war bereits in der Vergangenheit der Fall: Wenn man vor einem Raubtier fliehen musste und kurzzeitig einen längeren Sprint hinlegte, war man vielleicht aus der Puste und erschöpft. Aber solch eine Anstrengung führte nicht zu langfristigen körperlichen Schäden. Wäre man jedoch etliche Stunden ohne Pause gerannt, hätte das Muskeln, Sehnen, Gelenken oder dem Herzen schaden können.

Das Hauptproblem für unsere Gesundheit liegt eigentlich nicht im Stress als solchem, sondern im chronischen Stress (Dauerstress).

### Beispiele für chronischen Stress:

- Arbeitsüberlastung und lange Arbeitszeiten
- Schwierigkeiten in Beziehungen, zum Beispiel in der Ehe oder mit Familienmitgliedern
- Finanzielle Schwierigkeiten
- Chronische Krankheiten oder Schmerzen
- Schlafmangel oder unzureichende Erholung
- Mobbing am Arbeitsplatz oder in der Schule

- Konflikte mit Vorgesetzten oder Kollegen
- Überforderung durch zu viele Verpflichtungen oder Aufgaben

### Die Warnsignale von chronischem Stress

Die Anzeichen von chronischem Stress sind individuell und können bei jedem Menschen anders sein. Es gibt jedoch eine Liste von häufig auftretenden Symptomen, die dir als Hinweis dienen können.

Es ist aber unmöglich, alle Stresssymptome zu haben. Du hast in der Regel ein spezifisches Stressprofil und individuelle Anzeichen. Es ist wichtig zu wissen, wie du auf Stress reagierst, da dies ein Indikator für deinen Stresslevel ist. Das kann schwierig sein, da du möglicherweise die Schwere deiner Erschöpfung nicht richtig einschätzen kannst, wenn du unter Dauerstress leidest.

Die Symptome sind die Art und Weise, wie dein Körper dir mitteilt, wie es ihm geht. Obwohl er nicht deine Sprache spricht, kommuniziert er durch Symptome. Wenn du diese Sprache verstehst, kannst du jederzeit feststellen, wie es deinem Körper in Bezug auf Stress geht.

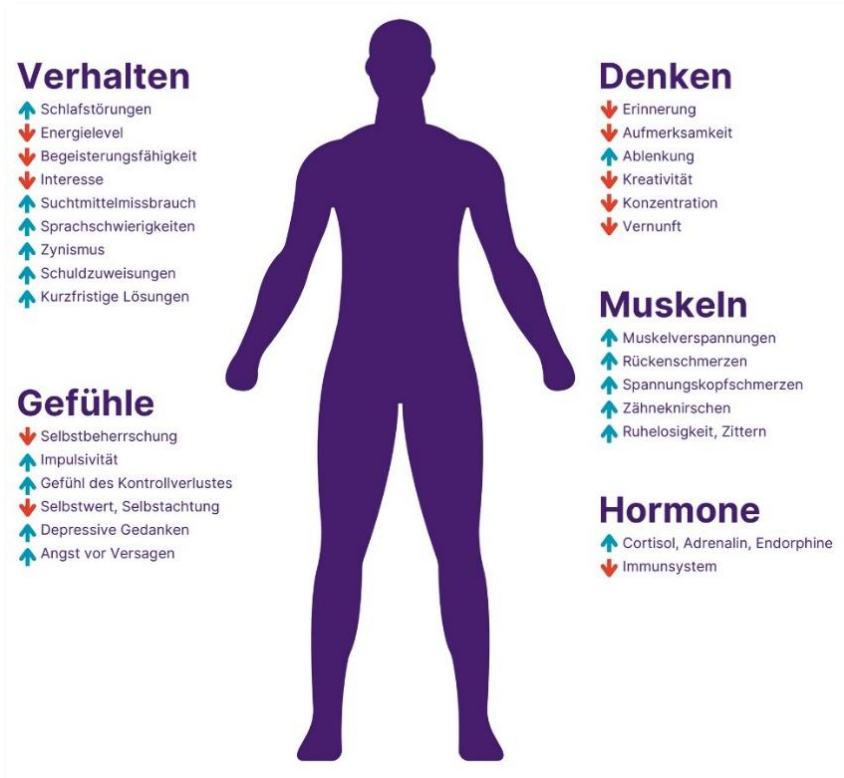


Abbildung 3: Warnsignale des Körpers

## Wie Stress zur Krankheit führt

Grundsätzlich bist du als Mensch bis zu einem bestimmten Maß stressresistent. Dein Organismus ist sehr robust und widerstandsfähig. Stress wird erst zum Problem, wenn er über längere Zeit anhält und du keine ausreichenden Erholungsphasen hast. Kurzfristiger Stress macht dich nicht krank, solange es dir ansonsten gut geht. Doch Dauerstress kann dich krank machen - wenn über mehrere Monate oder sogar Jahre hinweg chronischer Stress auf deinen Organismus einwirkt, kann es zu ernsthaften Erkrankungen wie Burnout oder Depressionen kommen.

### **Alles, was du über Burnout wissen musst**

Burnout ist ein ernstzunehmendes Thema, das viele Menschen betrifft. Es beschreibt einen Zustand der totalen Erschöpfung und Überforderung, der oft durch langanhaltenden Stress am Arbeitsplatz ausgelöst wird. Betroffene fühlen sich müde, ausgelaugt und haben das Gefühl, dass ihnen alles über den Kopf wächst.

### **Unterschied zwischen Burnout und Depression**

Burnout und Depression sind zwei oft verwechselte psychische Zustände. Depressionen äußern sich vorrangig durch anhaltende Traurigkeit und Interessenverlust, Burnout hingegen ist eher durch emotionale Erschöpfung und Zynismus gekennzeichnet. Obwohl Burnout keine offiziell anerkannte psychische Erkrankung ist, sondern als Folge von chronischem Stress und Überlastung gesehen wird, sind eine korrekte Diagnose und angemessene Behandlung von entscheidender Bedeutung.

### **Wichtige Fakten und Statistiken zum Thema Burnout**

Studien zeigen, dass Burnout bei Arbeitnehmern in fast allen Branchen und Berufen auftritt. Laut einer Umfrage der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) gaben 2019 rund 20% der Beschäftigten in Deutschland an, mindestens einmal im Jahr unter Burnout-Symptomen zu leiden. Dabei sind Frauen und jüngere Arbeitnehmer besonders betroffen. Ein weiteres alarmierendes Ergebnis: 57% der Arbeitnehmer geben an, dass ihr Arbeitgeber keine Maßnahmen gegen Burnout ergreift.

- Burnout betrifft nicht nur Erwachsene, sondern auch immer mehr junge Menschen. Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2020 sind 16- bis 25-Jährige besonders von Burnout-Symptomen betroffen.

- Burnout ist kein Einzelfall: Eine Untersuchung der Bundespsychotherapeutenkammer ergab, dass fast jeder dritte Arbeitnehmer in Deutschland von Burnout betroffen ist.
- Die häufigsten Ursachen für Burnout sind eine hohe Arbeitsbelastung, Zeitdruck und ein schlechtes Arbeitsklima. Eine Studie des Deutschen Gewerkschaftsbundes zeigt, dass fast 60 Prozent der Beschäftigten in Deutschland häufig oder manchmal unter Zeitdruck arbeiten.
- Burnout kann schwere körperliche und psychische Folgen haben. Laut einer Studie des Wissenschaftlichen Instituts der AOK können sich die Folgen von Burnout auf das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und die Psyche auswirken.
- Die Behandlung von Burnout ist langwierig und komplex. Eine Metaanalyse von 52 Studien ergab, dass eine Kombination aus Psychotherapie, Medikamenten und Verhaltensänderungen am effektivsten ist.

### Die häufigsten Symptome von Burnout

Burnout ist ein schleichender Prozess, bei dem sich körperliche und emotionale Symptome langsam aufbauen.

Es ist wichtig, diese Symptome frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, um eine langfristige Beeinträchtigung der körperlichen und psychischen Gesundheit zu vermeiden:

#### Körperliche Symptome:

- Chronische Müdigkeit und Erschöpfung
- Schlafstörungen und Schlaflosigkeit
- Kopfschmerzen und Migräne
- Magen-Darm-Probleme und Verdauungsbeschwerden
- Muskelschmerzen und Verspannungen
- Immunschwäche und erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten

### Emotionale Symptome:

- Gefühl von Überforderung und Hilflosigkeit
- Verlust an Motivation und Freude an der Arbeit
- Zynismus und Desillusionierung
- Reizbarkeit und Aggressivität
- Rückzug und Isolation von Kollegen und Familie
- Niedriges Selbstwertgefühl und Selbstzweifel

Anhand dieser Anzeichen von Burnout kann man im besten Fall frühzeitig erkennen, ob man auf einen Burnout zusteuert. Allerdings ist das einfacher gesagt als getan. Viele Betroffene haben eine Art Tunnelblick und eine Art Scheuklappen auf den Augen. Wenn man auf einen Burnout zusteuert, hat man oft nicht mehr genügend Ressourcen und auch oft nicht die Zeit, sich um diese Frage Gedanken zu machen. Das ist das Tückische am Burnout: Derselbe Mechanismus, der zu Burnout führt, sorgt auch dafür, dass die Betroffenen oft wenig davon mitbekommen.

Deshalb ist es für Außenstehende oft leichter zu erkennen, ob jemand auf einen Burnout zusteuert. Die Betroffenen stehen unter großem Druck und sind so sehr mit sich selbst und ihrer Situation beschäftigt, dass eine objektive Bewertung schwierig ist. Oft werden sie erst aufmerksam, wenn ihr Körper die ersten Warnsignale sendet.

Daher ist es entscheidend, die eigenen Stresssymptome und Burnout-Warnzeichen gut zu kennen.

### Prävention statt Therapie: So verhinderst du Burnout

Ein Burnout entsteht oft durch langanhaltende Überlastung und einer nicht optimalen Bewältigung von Stress. Um einen Burnout zu vermeiden, ist es sinnvoll, an beiden Faktoren anzusetzen. Prävention ist hierbei besonders wichtig, da es einfacher ist, einem Burnout vorzubeugen als ihn zu behandeln.

Wie kann Burnout am besten verhindert werden? Was sind die wirksamsten Strategien zur Burnout-Prävention? Die Antwort ist recht einfach: Eine erfolgreiche Stressbewältigung durch

effektives Stressmanagement. Dadurch kann Dauerstress vermieden werden, der zu einem Burnout führen könnte. Es gibt keine spezifischen Vorbeugemaßnahmen gegen Burnout, wie zum Beispiel Impfungen oder rechtfertigbare Nahrungsergänzungen.

Die beste Burnout-Prophylaxe ist eine gesunde Lebensweise, insbesondere was die mentale Gesundheit betrifft. Hierbei kommt es vor allem auf den individuellen Umgang mit Stress an.

### Der Burnout-Selbsttest – bist du gefährdet?

Anhand der Warnzeichen kannst du deine eigene Burnout-Gefährdung einschätzen. Allerdings ist die Beurteilung deiner Person oft fehleranfällig und verzerrt – andere können dies von außen meistens besser beurteilen.

Du kannst aber anhand der folgenden Punkte feststellen, ob du selbst burnout-gefährdet bist. Überprüfe einfach, ob du der Aussage eher zustimmst oder eher widersprechen würdest:

- Abends liege ich nur auf der Couch und kann mich zu nichts mehr aufraffen
- Ich vernachlässige meine Hobbies und Mitmenschen
- Ich bin bereits morgens früh erschöpft
- Auch nach dem Wochenende bin ich nicht erholt
- Ich habe an vielem die Lust verloren
- Meine Gedanken kreisen mehr als sonst
- Ich habe Schwierigkeiten damit, ein- oder durchzuschlafen
- Ich werde immer sarkastischer, zynischer, ironischer und insgesamt distanzierter
- Ich bin gereizter als sonst und stehe permanent unter Strom

Wenn du auf einige dieser Aussagen mit "Ja" geantwortet hast, besteht die Möglichkeit, dass du gefährdet bist. Eine detaillierte psychologische oder medizinische Diagnose kann dies natürlich nicht ersetzen. Betrachte es als ersten Hinweis, dass du möglicherweise aktiv werden musst.

### Effektive Strategien zur Stressbewältigung

Es gibt vier grundverschiedene Methoden zur Stressbewältigung:

- Stress-Reduktion
- Stress-Prävention
- Stress-Resistenz
- Stress-Resilienz

Alle Techniken der Stressbewältigung gehören zu einer dieser vier Stressmanagement-Methoden. Wer alle Methoden beherrscht, kann sich in jeder Situation selbst helfen. Flexibilität und die Vielfalt der Methoden sind dabei entscheidend, da es keine einzige Methode gibt, die in jeder Situation gegen Stress wirksam ist.

#### Die vier Methoden des Stressmanagements

Ein fundiertes Anti-Stress-System setzt bei allen vier Strategien des Stressmanagements an.

Um Stress zu vermeiden, werden Stressoren frühzeitig beseitigt, bevor sie überhaupt entstehen können. Das nennt man **Prävention**.

In einer akuten Stresssituation wird der Stress reduziert, um kurzfristig das Belastungsniveau zu senken. Das ist die **Reduktion**.

Um zukünftige Stresssituationen zu bewältigen, wird die persönliche Belastbarkeitsschwelle erhöht, um die Widerstandskraft gegen Stress zu steigern. Das nennt man **Resistenz**.

Außerdem ist es wichtig, sicherzustellen, dass die eigene Gesundheit, sowohl körperlich als auch mental, auch bei anhaltend hohen Stressbelastungen erhalten bleibt. Dies wird als **Resilienz** bezeichnet.

Wer alle vier Strategien des Stressmanagements beherrscht, ist gut gerüstet im Kampf gegen Stress.

### Stress als Training: Wie Stress-Fitness uns widerstandsfähiger macht

Sport ist generell eine gute Medizin - ähnlich verhält es sich auch mit dem Stressmanagement: Wer in allen Bereichen der körperlichen Fitness gut aufgestellt ist - Ausdauer, Schnellkraft, Maximalkraft, Koordination, usw., der ist ein guter Athlet. Und wer in allen Bereichen der Stress-Fitness trainiert, der ist ein guter Stress-Athlet.

Diese Analogie zum Sport macht Stressmanagement insgesamt auch attraktiver. Denn es geht gar nicht darum, jeden Stress unbedingt zu vermeiden. Ein guter Athlet vermeidet auch keine Belastungen - im Gegenteil: Er nutzt Belastungen, wie zum Beispiel intensives Training, um stärker zu werden. Aber er gönnt sich auch genügend Ruhe, damit sein Körper sich weiterentwickeln und seine Muskeln wachsen können.

So ist es auch im Stressmanagement: Gezielter Stress kann uns stärker und widerstandsfähiger machen. Stress fördert unsere Stress-Fitness. Wir müssen diesen Stress nur richtig bewältigen und dosieren. Deswegen geht es im Stressmanagement auch nicht nur um Massagen und Räucherstäbchen. Erholung ist wichtig - aber sie ist nicht alles. Ein Leistungssportler, der sich rund um die Uhr erholt, wird müde und schwach. Allerdings passiert dasselbe, wenn er rund um die Uhr trainiert. Das richtige Verhältnis aus Belastung und Entlastung ist entscheidend - nicht nur für die eigene körperliche Fitness, sondern auch für die eigene Stress-Fitness.

Was hilft gegen Stress? Die Antwort auf diese Frage hängt immer auch von der Situation ab. In manchen Kontexten hilft Prävention besser als Reduktion. Und dann gibt es Stress-Situationen, in denen man überhaupt nicht vorbeugen oder reduzieren kann. Hier kann aber Resistenz oder Resilienz schützen. Es gibt kein Allheilmittel gegen Stress. Es gibt keine Wunderpille, die immer passt. Es gibt nicht den heiligen Gral. Im Stressmanagement gibt es spezifische Lösungen für spezifische Probleme. Und manchmal passen auch mehrere Lösungen auf ein Problem. Deswegen ist es so wichtig, in allen vier Bereichen des Stressmanagements zu

trainieren, damit man immer einen vielfältigen Werkzeugkoffer gegen Stress dabei hat.

### Stressreduktion durch Lösungsorientierung

Das Konzept der "Reduktion" als Stressmanagement-Strategie ist simpel: Identifiziere die Quelle des Stresses und überlege, wie du den damit verbundenen Stress reduzieren kannst. Obwohl diese Methode schnell und einfach ist, bewirkt sie keine Wunder. In der Regel wird der Stress dadurch lediglich reduziert, aber nicht vollständig aufgelöst. Das Ziel ist es auch nicht, den Stress vollständig zu eliminieren, sondern ihn lediglich zu verringern.

Es gibt drei konkrete Übungen, die bei der Stressreduktion helfen können:

- Lösungsorientierung
- Denken (Bewerten)
- Emotionen steuern

### So kannst du die Technik der Lösungsorientierung anwenden, um Stress zu reduzieren

In stressigen Situationen neigen wir dazu, uns auf das Negative zu konzentrieren und uns weniger auf das Positive zu fokussieren. Wir sehen häufig nur die Aspekte, die wir nicht ändern können, anstatt uns auf das zu konzentrieren, was wir beeinflussen können. Wenn beispielsweise ein Picknick wegen Regens abgesagt werden muss, können wir uns darüber ärgern oder uns auf die Frage konzentrieren, was wir tun können, um das Beste aus der Situation zu machen.

Wenn du die Lösungsorientierung als Technik anwenden möchtest, stelle dir einfach die Frage: "Was kann ich tun, um das Problem zu lösen?" Wenn du etwas tun kannst, um das Problem zu lösen, solltest du dies auch tun. Wenn du jedoch nichts an der Situation ändern kannst, solltest du deine Zeit und Energie in etwas investieren, was du beeinflussen kannst. Sinnlose Kämpfe sind keine gute Strategie für Menschen, die einen Burnout vorbeugen möchten.

### Sport, Spiel und Entspannung als wichtige Quellen für mehr Energie und Ausgeglichenheit im Alltag

Eine erfolgreiche Methode, um Stress zu reduzieren, ist die Kombination aus Sport und Regeneration. Durch sportliche Betätigung können Stresshormone abgebaut werden, da der Körper dabei die Flucht- oder Kampfsituation simuliert und die Hormone durch die intensive Muskelanstrengung wieder abbaut. Sport ist somit das beste Mittel, um Stresshormone in unserer heutigen Welt abzubauen und sich ausgeglichen zu fühlen, obwohl man körperlich erschöpft ist.

Die zweite Methode, um Stresshormone zu reduzieren, ist die Ruhe und Erholung. Früher folgte auf die Flucht- oder Kampfsituation die Phase der Erholung, in der der Körper die restlichen Hormone abbauen konnte und der eigene Akku wieder aufgeladen wurde.

#### Es gibt drei Quellen der Regeneration:

Die erste und natürlichste Form ist der **Schlaf**. Wenn man gestresst ist, sollte man nicht am Schlaf sparen, da man tagsüber weniger leistungsfähig ist und dadurch oft länger braucht, um Aufgaben zu erledigen. Es ist wichtig, ausreichend Schlaf zu bekommen, um dem Körper die Möglichkeit zur Regeneration zu geben.

Die zweite Quelle der Regeneration ist das **Spielen**. Spielen ist jede Aktivität, die Freude bereitet und keinen anderen Zweck erfüllt. Es ist ein Selbstzweck. Wenn man zum Beispiel Spaß am Laufen hat und für einen Marathon trainiert, ist das kein Spiel. Wenn man Klavier spielt, um schnell ein Virtuose zu werden, ist das auch kein Spiel. Spielen ist nur dann wirklich Spielen, wenn es keinen anderen Zweck erfüllt oder zumindest nicht im Vordergrund steht.

Schaue dir Kinder an: Sie können stundenlang an etwas bauen und ihre ganze Leidenschaft hineinstecken. Wenn das Werk dann fertig ist, zum Beispiel ein Gebäude aus Bausteinen, dann reißen sie es wieder ab, um etwas anderes zu bauen. Das ist Spielen. Das Ergebnis steht nicht im Vordergrund, sondern die Freude daran.

Wenn du eine Pizza bestellst, tust du das nicht, um schnell satt zu werden. Das ist zwar eine Folge, aber nicht das Ziel. Du isst die Pizza, weil es Spaß macht. Pizza hat sonst keine gesundheitlichen Vorteile. Der einzige Vorteil ist das genussvolle Essen.

Die dritte Quelle der Regeneration sind die klassischen **Entspannungsübungen** wie Progressive Muskelentspannung (PMR), Autogenes Training (AT), Meditation, Yoga und so weiter. Solche Übungen haben den Vorteil, dass man mit etwas Übung in kurzer Zeit umfangreich regenerieren kann.

Es sollte jedoch nicht in Leistungssport ausarten. Ein erfahrener Anwender kann in 30 Minuten PMR viel schneller und tiefer regenerieren als in 30 Minuten Fernsehen. Die positiven Effekte von Entspannungsübungen sind wissenschaftlich belegt und können auch mit Biofeedback-Geräten nachgewiesen werden. Jede investierte Minute zahlt sich doppelt und dreifach aus.

### Dankbarkeit als effektives Mittel gegen Stress

Obwohl das Thema nicht unbekannt ist, wird es selten mit Stress in Verbindung gebracht. Es handelt sich um Dankbarkeit, eine ganz pragmatische Strategie gegen Stress, die nichts mit Esoterik zu tun hat.

In einer Stresssituation machen wir meistens vor allem eins: Wir sorgen uns. Wir haben Angst vor der Zukunft, Angst vor allem, was passieren könnte, Angst davor, dass etwas schiefgeht. Wir machen uns so viele Sorgen, dass wir nicht einmal mehr genau wissen, worum es überhaupt geht. Es ist eine diffuse Angst, die kein bestimmtes Objekt mehr hat - nur noch das Gefühl der Angst, ohne dass wir sagen könnten, wovor wir eigentlich Angst haben.

Das beste Gegenmittel in dieser Situation ist Dankbarkeit. Das liegt daran, dass Dankbarkeit eine entgegengesetzte Logik zur Sorge hat. Sorgenmachen funktioniert nur, wenn wir uns auf das konzentrieren, was fehlt oder in Zukunft fehlen könnte. Die Logik der Sorge ist die des Defizits, der Armut.

Die Logik der Dankbarkeit hingegen ist die des Überflusses. Wenn wir Dankbarkeit praktizieren, fragen wir uns nicht, was wir alles nicht besitzen (oder noch nicht besitzen), sondern im Gegenteil, was wir alles schon haben.

Wir müssen Dankbarkeit regelmäßig praktizieren, weil wir immer wieder vergessen, was wir alles schon haben. Das liegt daran, dass wir uns an gute Dinge irgendwann gewöhnen und sie unbewusst für selbstverständlich halten. Fließendes Wasser ist so eine Sache. Oder Strom. Oder ein warmes Zuhause. Oder Frieden in unserem Land. Für all diese Dinge könnten wir dankbar sein - sie sind bereits vorhanden.

Ein Gedankenexperiment kann dies verdeutlichen: Stell dir vor, ich biete dir einen unbezahlbaren Schatz an, sagen wir, die Möglichkeit, in die Zukunft zu schauen. Aber im Gegenzug müsstest du deine Fähigkeit, in der Gegenwart zu leben und das Hier und Jetzt zu genießen, aufgeben. Würdest du diesen Deal eingehen? Viele Menschen würden wahrscheinlich ablehnen. Dies zeigt, dass wir bereits über unbezahlbare Schätze verfügen - wie die Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment zu erleben, die Schönheit der Natur zu schätzen oder die Liebe unserer Lieben zu spüren. In diesem Sinne sind wir bereits reich, obwohl wir uns oft über Kleinigkeiten ärgern.

Selbst wenn wir auf den ersten Blick denken, dass uns etwas fehlt oder wir nicht genug haben, gibt es oft Dinge in unserem Leben, die wir als selbstverständlich erachten und nicht als Reichtum wahrnehmen. Wir sollten uns daran erinnern, dankbar zu sein für das, was wir haben, anstatt uns auf das zu konzentrieren, was uns fehlt. Denn wenn wir uns auf das konzentrieren, was uns fehlt, werden wir uns immer auf Mangel und Armut konzentrieren. Aber wenn wir uns auf das konzentrieren, was wir haben und dankbar dafür sind, werden wir uns reich fühlen und unser Leben wird sich auch reich anfühlen.

### Strategien zur Stress-Prävention

Wenn du dich bereits in einer Stresssituation befindest und akuten Stress verspürst, ist Stressvermeidung keine geeignete Strategie mehr.

Prävention ist immer auf die Zukunft ausgerichtet und hilft nicht im aktuellen Moment, sondern in kommenden Momenten. Wenn du Stressvermeidung betreiben möchtest, musst du dich fragen, was du hier und jetzt tun kannst, damit diese Stresssituation nicht erneut auftritt.

Wie kannst du sicherstellen, dass dies das letzte Mal in deinem Leben war, wo du dieses Problem hattest? Obwohl dies im aktuellen Moment nicht hilfreich ist, weil das Problem weiterhin besteht, wird dein zukünftiges Ich dir tausendfach danken - und das ist es, worum es bei der Prävention geht.

### Der Blick nach Innen und Außen

Eine der besten Strategien, um zukünftigen Stress zu vermeiden, ist eine gute Planung. Wenn du gut organisiert bist, vermeidest du zumindest den Stress, den du selbst verursacht hast.

Stell dir zum Beispiel vor, du möchtest in den Urlaub fahren. Dann solltest du dich frühzeitig damit auseinandersetzen. Wenn du erst einen Tag vorher merkst, dass deine Bremsscheiben erneuert werden müssen oder du dringend einen Ölservice benötigst und kurzfristig keinen Termin in der Werkstatt bekommst, musst du selbst schrauben, obwohl das bei den Bremsscheiben eher schwierig wird. Eigentlich wolltest du aber packen, da du das erst am Abend vorher machen wolltest. Weil du das Packen auf den frühen Morgen verschoben hast, stellst du leider erst 5 Minuten vor der Abfahrt fest, dass deine einzigen Badeschlappen nicht mehr da sind - und dann erinnerst du dich, dass du sie an einen Freund verliehen hast, der gerade nicht zu Hause ist. Weil du ohnehin schon zu spät dran bist, beschließt du, die Badeschlappen vor Ort zu kaufen. Und wenn du dann vor den Badeschlappen stehst und feststellst, dass sie fast doppelt so

teuer ist wie beim Online-Händler, hast du keine Wahl mehr und musst in den sauren Apfel beißen.

In diesem Gedankenexperiment siehst du, wie viel Stress allein durch mangelnde Planung entstehen kann. Und zumindest diesen selbstgemachten Stress kann man sich mit guter Prävention sparen. Es gibt genug Stress, an dem wir nichts ändern können - wir sollten nicht selbst noch zusätzlichen produzieren.

Neben guter Planung und Zeitmanagement gibt es noch zahlreiche andere Strategien, um Stress im Vorhinein zu verhindern. Generell ist es wichtig, den eigenen Blick zu schärfen. Dieser Blick muss zum einen nach innen gerichtet werden, denn nur wer eine exzellente Selbstkenntnis hat, weiß, was gerade mit ihm passiert und wann seine wunden Punkte getriggert werden.

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Person und der eigenen "Stress-Persönlichkeit" ist eine notwendige Voraussetzung, um den eigenen Stress korrekt einzuschätzen, zu bemerken und zu steuern. Dabei muss der Blick vor allem für die eigenen Schwächen und wunden Punkte geschärft werden - denn oft reagieren wir gestresst, wenn jemand oder etwas bei uns "einen Nerv trifft".

Zum anderen sollte aber auch der Blick nach Außen geschärft werden, der Blick auf andere Menschen. Das Gegenstück zu einer guten Selbstkenntnis ist nämlich eine gute Menschenkenntnis. Und nur wer Menschen gut lesen und einschätzen kann, kann auch nachvollziehen, warum sich andere Menschen jeweils so verhalten und weshalb sie so handeln.

Wer die Gesamtpersönlichkeit eines Menschen erkennen kann, wird zukünftiges Verhalten besser einordnen und vielleicht sogar voraussagen können, weil er verstanden hat, wie eine Person "tickt".

## Zeitmanagement im Job: Wie du stressfrei bleibst

Im Job geht es oft hektisch zu und manchmal verliert man schnell den Überblick. Doch eine gute Zeitplanung kann helfen, stressfrei zu bleiben.

Dabei geht es nicht nur darum, alle Aufgaben im Blick zu haben, sondern auch um eine Ergebnis-Orientierung statt einer reinen Aufgaben-Orientierung. Wenn du deine Arbeit mit der Erstellung einer To-do-Liste beginnst, gerätst du bereits in eine Falle.

Hierbei helfen bekannte Methoden wie die Priorisierung, die **Eisenhower-Matrix** oder das **Pareto-Prinzip**. Wer also Wert auf eine gute Zeitplanung legt, der wird im Job deutlich entspannter arbeiten können.

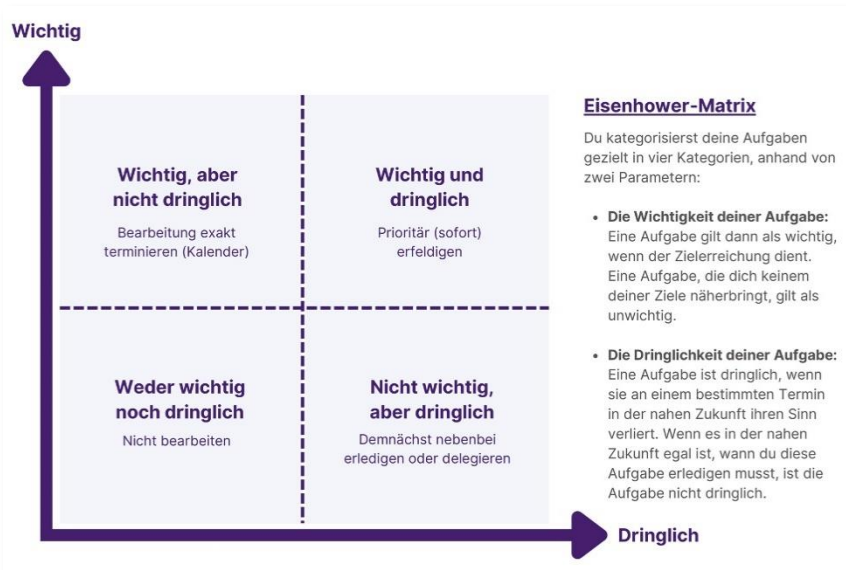


Abbildung 4: Eisenhower-Matrix

## Pareto-Prinzip 80:20



### Benötigt:

- Struktur
- Tagesplan mit ToDo-Liste
- Fokus auf die wichtigsten Aufgaben
- Zeit im Blick



### Ist zu vermeiden:

- Keine Unterbrechungen durch E-Mails, ungeplante Telefonate oder Kollegengespräche
- Sich nicht in Details verlieren



### Vorteile:

- Man kann bereits am Morgen schon 80% der Ergebnisse erreichen
- Zeitfresser und unnötige Aufgaben werden gestrichen
- Mehr Ergebnis, mehr verfügbare Zeit, mehr Pausen

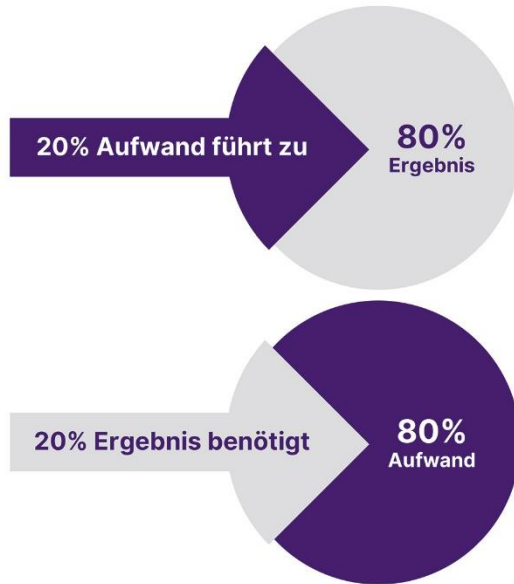


Abbildung 5: Pareto-Prinzip

## Resistenz und Resilienz im Stressmanagement

Resistenz und Resilienz kommen im Stressmanagement meistens zu kurz. Viele Ansätze konzentrieren sich auf Reduktion und Prävention. Das ist naheliegend, weil sich beide Strategien mit den Stress-Quellen auseinandersetzen. Aber das ist nur die halbe Wahrheit.

Stressmanagement bedeutet auch, die eigene Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress zu erhöhen, indem man an der eigenen Resistenz und Resilienz arbeitet. Dabei geht es darum, den Blick nach innen zu richten und sich selbst zu betrachten, um besser mit dem Stress umgehen zu können. Im Gegensatz zu den Stressquellen haben wir bei der Resistenz und Resilienz die Kontrolle über unser Verhalten und unsere Reaktionen. Stress lässt sich nicht vollständig eliminieren, aber wir können unser Stressbewältigungsverhalten verbessern, um nicht daran zu erkranken.

Ziel ist es, unnötigen Stress zu vermeiden, unvermeidlichen Stress intelligent zu verarbeiten und schnell von Überlastungen zu erholen. Wer fit sein will, geht ins Fitness-Studio, um körperliche Fitness zu trainieren. Doch auch die mentale Fitness ist wichtig, um gut mit Stress umgehen zu können und vor Stress-Erkrankungen, Burnout und Depressionen geschützt zu sein.

### So kannst du deine Stressresistenz erhöhen

Eine effektive Strategie zur Stärkung der Stressresistenz ist überraschenderweise dieselbe wie zur Steigerung der körperlichen Belastbarkeit: eine Kombination aus Bewegung und Regeneration. Nichts ist so förderlich für die mentale Gesundheit wie körperliche Aktivität und Entspannungsübungen. Allerdings gibt es einige wichtige Prinzipien zu beachten, wenn man seine Stressresistenz trainieren möchte.

Zur Förderung der eigenen Resilienz sind vor allem zwischenmenschliche Beziehungen von Bedeutung. Wer einige wenige Bezugspersonen hat, die ihn verstehen und unterstützen, hat eine solide Basis. Darüber hinaus ist es hilfreich, einen Sinn im Leben und Handeln zu sehen.

Resilient sind Menschen, die auch in schwierigen Zeiten Antworten auf die Frage "Warum?" finden: Warum mache ich das alles noch mit? Wofür lebe ich? Was ist meine Aufgabe auf dieser Welt und welche Mission verfolge ich? Wer diese existenziellen Fragen für sich beantworten kann, findet schnell zu seiner persönlichen Sinnhaftigkeit.

### Strategien zur Stressbewältigung im Job

In der heutigen Zeit ist die Arbeit die Hauptquelle für Stress, obwohl Stress grundsätzlich in allen Lebensbereichen auftreten kann. Deshalb benötigt ein effektives Stressmanagement spezifische Lösungen für die Arbeitswelt.

Für die Stressprävention am Arbeitsplatz eignen sich vor allem Zeitmanagement und Selbstorganisation. Obwohl diese

Strategien auch im Privatleben hilfreich sind, wurden sie ursprünglich speziell für die Arbeitswelt entwickelt.

Um Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren, ist lösungsorientiertes Denken und die Förderung von Selbstwirksamkeit eine gute Option. Entspannungsübungen wie die Progressive Muskelentspannung oder Atemübungen können ebenfalls in konkreten Situationen im Büro helfen, Stress zu reduzieren.

Für den Aufbau von Stressresistenz ist neben einem allgemeinen Fitness- und Regenerationstraining vor allem die Strategie der "mentalern Ernährung" geeignet. Hierbei geht es darum, sich bewusst zu werden, mit welchen Gedanken und Gefühlen man den ganzen Arbeitstag das eigene Gehirn "füttert". Diese Gedanken und Gefühle beeinflussen das Gehirn auf neurologischer Ebene. Je häufiger sie gedacht und erlebt werden, desto stärker werden sie und desto schneller und öfter treten sie in Zukunft wieder auf.

Bei der Strategie der "mentalern Ernährung" geht es daher darum, zunächst ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wie man mit seinem Gehirn umgeht, und danach diesen Umgang positiv zu verändern und bewusst mehr positive Gedanken und Gefühle zu "üben", damit sie bald auch automatisch kommen.

Um die eigene Resilienz zu stärken, sollte man sich einfach die Frage nach dem "Warum" der Arbeit stellen: Warum arbeite ich? Was motiviert mich, morgens aufzustehen und ins Büro zu gehen? Auch wenn nicht jeder Spaß an der Arbeit hat oder sie nicht unbedingt tun möchte, so gibt es immer einen Grund dafür: sei es, um den Lebensunterhalt zu finanzieren, um Hobbys zu finanzieren oder um anderen zu helfen. Eine Antwort auf die Warum-Frage hilft Menschen, auf der Arbeit gesund und resilient zu bleiben, da sie einen Sinn in dem sehen, was sie tun.

Wer effektive Strategien zur Stressbewältigung in diesen vier Bereichen entwickelt, besitzt eine hervorragende Stressresistenz und ist somit bestens gerüstet, um mit stressigen Situationen am Arbeitsplatz umzugehen. Die eigene Firma kann diese Bemühungen durch zusätzliche Maßnahmen unterstützen und

fördern, beispielsweise durch die Durchführung von Seminaren oder Schulungen zum Thema Stressmanagement.

### **Stressbewältigung: Vorbeugung oder Behandlung?**

Stressvermeidung und -bewältigung sind im Vergleich relativ einfach. Wenn jedoch eine langfristige Überlastung durch Stress bereits Schäden verursacht hat, wird es kompliziert. Personen, die an akutem Burnout, schwerer Erschöpfungsdepression oder chronifizierten psychosomatischen Schmerzen leiden, können nicht mehr allein durch Stressprävention geholfen werden.

In diesem Fall müssen Fachärzte, Psychiater und Psychotherapeuten eingeschaltet werden. Für das Unternehmen kann dies bedeuten, dass die betroffene Fachkraft monatelang ausfällt und auch nach der Wiedereingliederung nur schrittweise und mit deutlich reduzierten Arbeitsstunden pro Woche arbeiten kann.

Deshalb ist Stressprävention im Vorfeld von großer Bedeutung. Wenn sie gut umgesetzt wird, ist sie effektiv und vergleichsweise kostengünstig. Eine gute Stress-Fitness kann vor Erkrankungen schützen und zur Verbesserung der eigenen Stressresistenz und Resilienz beitragen.

### **Lerne, mit Stress umzugehen**

Stress ist allgegenwärtig und lässt sich nicht einfach aus unserem Leben verbannen. Umso bedeutender ist es, den richtigen Umgang mit Stress zu erlernen und eine gewisse Stressresistenz aufzubauen, um ihn besser bewältigen zu können.

Hierfür gibt es verschiedenartige Stressmanagement-Techniken, die auf gesunden und positiven Verhaltens- und Denkweisen basieren.

1. Stressbewältigung beinhaltet dabei weitaus mehr als Entspannungstraining, es umfasst auch eine individuelle Analyse der eigenen Situation sowie die Nutzung der beim

## Modul 1: Einführung in die Stressbewältigung

---

Stress freierwerdenden Energie, um Anspannung und Entspannung wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

2. Es erfordert auch eine aktive Reflexion bisheriger Verhaltens- und Denkmuster sowie die Aneignung neuer Verhaltensweisen in Bereichen wie Ernährung oder Bewegung.
3. Zudem werden individuelle gesundheitsfördernde oder -schützende Faktoren und Fähigkeiten, sogenannte salutogene Ressourcen, weiterhin unterstützt. Letztlich zielt Stressbewältigung darauf ab, präventiv Folgeschäden aus anhaltendem Stress zu verhindern oder abzubauen

### Übung 1: Erwartungen an den Ratgeber

Bitte stelle dir die Frage, welche Erwartungen du an den Ratgeber hast. Welche Beweggründe haben dich veranlasst, diesen Ratgeber in die Hand zu nehmen und zu lesen. Benenne bitte zwei bis drei Erwartungen.

Bitte stelle dir die Frage, welche Erwartungen du an den Ratgeber hast. Welche Beweggründe haben dich veranlasst, diesen Ratgeber in die Hand zu nehmen und zu lesen. Benenne bitte zwei bis drei Erwartungen.

## Modul 1: Einführung in die Stressbewältigung

---

### Übung 2: Ziele für das Programm

Bitte beschreibe deine persönlichen Ziele für diesen Ratgeber. Welche konkreten Ziele möchtest du erreichen? Bitte nenne mindestens drei Ziele.

1.

2.

3.



# Modul 1: Einführung in die Stressbewältigung

---

## Übung 4: Stresswarnsignale

Bitte betrachte die Tabelle 1 mit den Stresswarnsignalen und überlege, welche der genannten Symptome aktuell bei dir auftreten. Es muss nicht notwendigerweise auf allen Ebenen Symptome geben.

### 1. Körperliche Ebene


### 2. Emotionale Ebene (Gefühle)


### 3. Kognitive Ebene (Gedanken)


### 4. Verhaltensebene


### 5. Soziales Verhalten


# Modul 1: Einführung in die Stressbewältigung

## Übung 5: Stresswarnsignale vor und nach

Bitte trage die Stresswarnsignale aus Übung 4 in die untenstehende Tabelle, Spalte "vor" ein und bewerte ihre Ausprägung für den aktuellen Zeitpunkt. Verwende dazu den Punktwert 1 bis 10, wobei 1 für sehr gering ausgeprägt und 10 für maximal ausgeprägt steht.

In der Spalte "nach" kannst du am Ende des Ratgebers nochmals bewerten, ob und wie sich die Symptome verändert haben. In der letzten Spalte kannst du gegebenenfalls Begründungen oder Kommentare eintragen.

Symptome	vor 1-10	nach 1-10	Kommentare?
----------	-------------	--------------	-------------

### 1. Körperliche Ebene


### 2. Emotionale Ebene


### 3. Kognitive Ebene


### 4. Verhaltensebene


### 5. Soziales Verhalten


# Modul 1: Einführung in die Stressbewältigung

## Übung 6: Führe dein Stresslog

In der nachfolgenden Tabelle sind verschiedene Stressfaktoren aufgelistet. Bitte markiere durch Ankreuzen die Häufigkeit des Auftretens (nie, kaum, oft, stark) sowie die Bewertung des Stressfaktors (nie störend, kaum störend, oft störend, stark störend). Durch Multiplikation der beiden Punktzahlen erhältst du die Auswirkungen des Stressfaktors.

### Häufigkeit x Störend = Belastung

Da sich die Stressfaktoren natürlich immer wieder ändern können, ist diese Übung besonders geeignet, um persönliche Belastungssituationen zu verschiedenen Zeitpunkten zu identifizieren. Wiederhole die Übung nach Durchführung dieses Manuals erneut.

Stressoren	Häufigkeit				Störend				Ergebnis
	Nie 0	Kaum 1	Oft 2	Stark 3	Nie 0	Kaum 1	Oft 2	Stark 3	
Termindruck									
Zeitnot, Hetze									
Dienstreisen									
Ungenau Anweisungen									
Verantwortung									
Konkurrenz- kampf									
Konflikte mit Kollegen									
Konflikte mit Mitarbeitern									
Ärger mit Chef									
Ärger mit Kunden									
Ungerecht- fertigte Kritik									
Dauerndes Telefonklingeln									
Informations- überflutung									
Neuer Verant.-Bereich									

# Modul 1: Einführung in die Stressbewältigung

Stressoren	Häufigkeit				Störend				Ergebnis
	Nie 0	Kaum 1	Offt 2	Stark 3	Nie 0	Kaum 1	Offt 2	Stark 3	
Umweltverschmutzung									
Lärm									
Anruf von Vorgesetzten									
Autofahrt in der Stoßzeit									
Schwierigkeiten der Kinder									
Streiterei									
Ärger mit Verwandtschaft									
Krankheitsfall in der Familie									
Hausarbeit									
Rauchen									
Alkoholgenuss									
Übermäßige Kalorienzufuhr									
Bewegungsmangel									
Kontaktprobleme									
Unerfreuliche Nachrichten									
Hohe laufende Ausgaben									
Konflikte mit Kindern									
Zu wenig Schlaf									
Menschenansammlung									
Trennung vom Partner									
Einkaufen in der Stoßzeit									
Behördenbesuche									
Misserfolge									
Ärztliche Untersuchungen									
Sorgen									



### Übung 8: Setze dein Wochenziel und finde Kraftquellen

Setze dir ein Wochenziel oder auch Ziele (maximal 3), die du in der kommenden Woche erreichen möchtest. Setze dich bewusst mit deinen Zielen auseinander und besinne dich auf deine persönlichen Stärken und Ressourcen.

Dabei kann man auch auf seine Kraftquellen (siehe Tabelle 2 "Kraftquellen") zurückgreifen, die einem helfen, schwierige Situationen zu meistern. Dies können beispielsweise bestimmte Menschen, Orte, Tiere oder Ideen sein, die einem Kraft und Zuversicht geben. Durch die Fokussierung auf Ziele und Kraftquellen kann man Stress reduzieren und ein Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung im Leben erreichen.

Dein Ziel sollte spezifisch beschrieben werden, damit es klar und eindeutig ist. Es sollte messbar sein, damit man den Fortschritt überwachen und Erfolge feiern kann. Es sollte erreichbar sein, damit es motivierend und realistisch bleibt. Es sollte relevant sein, damit es einem wirklich wichtig ist und zu den eigenen Werten und Zielen passt. Und es sollte zeitgebunden sein, damit man eine Deadline hat und sich auf ein konkretes Datum oder einen Zeitraum festlegen kann.

**Beispiel 1:** "Innerhalb der nächsten Woche werde ich Montag, Mittwoch und Freitag für mindestens 30 Minuten Joggen gehen, um meinen Stresspegel zu reduzieren und mich körperlich und geistig besser zu fühlen."

**Beispiel 2:** "Ich treffe mich am Donnerstag mit meinem besten Freund im Stadtpark, um Zeit miteinander zu verbringen und uns zu entspannen. Der regelmäßige Kontakt mit meinem Freund und die Planung gemeinsamer Aktivitäten trägt zur Erhaltung meiner mentalen Gesundheit und zum Stressabbau bei."

## Modul 1: Einführung in die Stressbewältigung

---

Wochenziel/e	Kraftquellen	Erreicht?
1.		
2.		
3.		

Tabelle 1: Stresswarnsignale

Ebene	Beispiele für Stresswarnsignale
Körperliche Symptome	Muskelverspannungen Muskelzucken, Zittern Zähneknirschen Schweißausbrüche Kopfschmerzen Schwindel, Ohnmacht Schluckbeschwerden, Kloßgefühl Bauch-/Magenschmerzen Übelkeit/Erbrechen Durchfall Verstopfung häufiges/dringendes Wasserlassen Unlust (auch: sexuell) Müdigkeit Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme Herzklopfen Hitzewallungen Gesichtsröte Schmerzen/Schmerzzustände Klingelgeräusche im Ohr/Taubheit
Emotionale Symptome	Aggressionen, Reizbarkeit Sorgen, Depressionen Angst und Furcht Anspannung, innere Unruhe Langeweile, Interessenlosigkeit Gefühl von Hilflosigkeit, Einsamkeit Gefühl fehlender Kontrolle Druckgefühl
Kognitive Symptome	Konzentrationsschwäche Gedächtnisprobleme negative Gedankenfärbung, wie zum Beispiel Angst, Zynismus, Feindseligkeit Humorlosigkeit Verlust von Kreativität Entscheidungsschwäche Fluchttendenzen

## Modul 1: Einführung in die Stressbewältigung

Verhaltenssymptome	Vermeidungsverhalten Schlafprobleme Verabredungen nicht einhalten Vereinbarungen nicht erfüllen zappelig sein, weinen, schreien angestrengt sein/wirken Faust zusammenballen ungesundes Ess-, Trink- und Rauchverhalten
Soziales Verhalten	sozialer Rückzug Bedürfnis nach Nähe (negativ) klammern nicht allein sein können ungesunde Beziehungen "falsche Freunde" schwelende Konflikte Abnahme der Beziehungsqualität

Tabelle 2: Kraftquellen

Beispiele für Kraftquellen	
Zeit in der Natur oder im Garten	Stille
Pause zwischen Arbeit und Freizeit	Frische Luft
Kreativ sein	Mit Kindern spielen
Zeit für sich	Bewegung
Anderen eine Freude bereiten	Musik
Abends etwas kochen	Lesen
Meditation und tiefe Atmung	Schlafen
Die Sonne genießen	Urlaub machen oder planen
Achtsam eine Tasse Tee genießen	Kulturevents besuchen
Wellness: Massage, Kosmetik,	Mit Kindern spielen
Sauna, ein Bad nehmen	Offline sein
Frische Luft	Gesellschaftsspiele spielen

### **Das nimmst du mit: Halte deine Stressbewältigung aufrecht**

Stress ist ein natürlicher biologischer Mechanismus, der unsere Leistungsfähigkeit und -bereitschaft steigert, wenn wir gefordert werden. Dieser Stress wird durch Stressoren in unserem Körper ausgelöst und geht mit Warnsignalen unseres Organismus einher. Stress an sich ist weder gesund noch krank, aber wenn er zu hoch oder zu lange anhält, kann er die Entstehung von Krankheiten begünstigen. Stressmanagement beinhaltet verschiedene Selbsthilfe-Strategien, um den Umgang mit Stress zu verbessern und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen.

Um diese Strategien zu vertiefen, nimm dir in den nächsten Tagen Zeit für die Übungen aus dem ersten Modul. Ab dem zweiten Modul solltest du auch Entspannungsübungen in dein Zeitfenster einbauen.

**Hier hast du noch Platz für deine Anmerkungen.:**

### Modul 2: Entspannung

Du hast das erste Modul erfolgreich abgeschlossen! Nun hast du ein tieferes Verständnis dafür, dass Stress ein wichtiger Mechanismus sein kann, wenn er zur richtigen Zeit und am richtigen Ort auftritt. Ich habe dir bereits einige Werkzeuge an die Hand gegeben, wie du deine Stressbewältigung angehen kannst, sei es durch das Setzen von Zielen oder das Ausprobieren der Kraft-Quelle-Übung.

Jetzt geht es darum, deinen Werkzeugkasten der Stressbewältigung weiter zu füllen. In den kommenden Modulen werde ich dir konkrete Instrumente und Methoden vorstellen, um besser mit Stress umzugehen. Dabei ist es uns besonders wichtig, dass du diese nicht nur theoretisch verstehst, sondern auch aktiv anwendest und dadurch ein tieferes Verständnis für ihre Wirkung erlangst.

Das Hauptthema dieses Moduls ist Entspannung. Hier geht es jedoch nicht nur um passives Entspannen, wie es vielleicht bei einem gemütlichen Fernsehabend der Fall ist. Ich möchte dir zeigen, dass es auch aktive Wege gibt, um Entspannung zu erreichen.

Lass uns gemeinsam erforschen, was Entspannung tatsächlich bedeutet und wie du sie auf aktive Weise erreichen kannst. Ich bin mir sicher, dass du durch die praktischen Übungen eine neue Art von Entspannung erfahren wirst - eine Entspannung, die nicht nur deinem Körper, sondern auch deinem Geist guttut.

#### **Es darf dir gut gehen: Warum Selbstfürsorge eine Notwendigkeit ist**

Bevor du nun tiefer in das Thema eintauchst, möchte ich dir noch einen grundlegenden Gedanken mit auf den Weg geben, der einen großen Einfluss auf dein Stressempfinden, deine Stressbewältigung und deinen Zeitplan haben kann. Es mag banal klingen, doch ist es bei vielen von uns in Vergessenheit geraten, wird zur Seite geschoben oder sich selbst nicht zugestanden. Die Botschaft lautet: Es darf dir gut gehen! Noch einmal: Du hast das "Recht", dass es dir gut geht.

## Modul 2: Entspannung

---

Dieser Satz mag dir vielleicht seltsam oder sogar ungewohnt vorkommen, aber lass ihn doch einmal auf dich wirken. Wie oft hast du dich schon selbst vernachlässigt, um anderen Menschen oder Aufgaben gerecht zu werden? Wie oft hast du dir vorgenommen, mehr Zeit für dich selbst zu haben, aber es dann doch nicht umgesetzt? Es ist an der Zeit, dass du dir bewusst machst, dass es wichtig ist, auf deine Bedürfnisse zu achten und dir Zeit für dich selbst zu nehmen. Denn nur wenn es dir gut geht, kannst du auch für andere da sein.

Vielleicht denkst du jetzt, dass du egoistisch bist, wenn du dich um dein eigenes Wohlbefinden kümmerst. Doch das ist ein falscher Gedanke. Im Gegenteil: Es ist eine Voraussetzung für deine individuelle Gesundheit und somit auch für das Wohlbefinden deines Umfelds. Es ist ein Akt der Selbstliebe und -pflege, der für dein körperliches und geistiges Wohlbefinden unerlässlich ist.

Deshalb erlaube dir selbst, dass es dir gut geht. Nimm dir Zeit für dich, investiere Geld oder Energie in dein eigenes Wohlbefinden. Denn du hast es verdient und es wird sich auch positiv auf dein Umfeld auswirken. Also genieße es, Zeit für dich zu nehmen und dir Gutes zu tun!

### Einführung in aktive Entspannungstechniken

Anspannung und Entspannung sind zwei wichtige Mechanismen in unserem Leben, die sich abwechseln sollten. Nach einer Phase der Anspannung benötigt unser Körper eine Phase der Entspannung, um sich zu regenerieren. Dies gilt sowohl für unseren Körper als auch für unseren Geist. Nur durch eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung können wir langfristig gesund bleiben.

Stell dir das Bild einer Wippe vor - wenn die eine Seite der Wippe durch zu viel Anspannung beladen ist, wird es schwierig, eine Entspannungsreaktion im Körper zu erreichen. Genauso wie ein Schwergewicht auf einer Seite der Wippe es unmöglich macht,

## Modul 2: Entspannung

die andere Seite zu erreichen. Es ist wichtig zu erkennen, dass in solch extremen Fällen ein Ausgleich nicht mehr möglich ist.

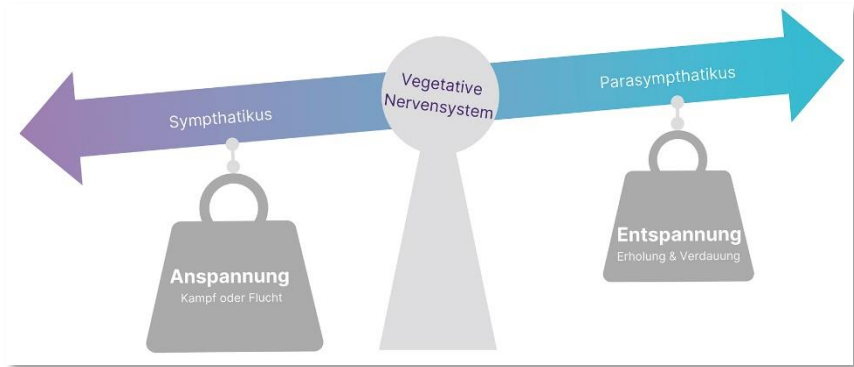


Abbildung 6: Wippe der Gesundheit

Doch wenn die Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung nicht so drastisch sind, können wir durch ein dynamisches Wechselspiel von An- und Entspannung eine Balance finden. Wir können aktiv auf eine Seite der Wippe "Gewicht" legen oder "Ballast" von der anderen Seite abwerfen. Dieser Wechsel von An- und Entspannung schafft die notwendige Dynamik, um unser Gleichgewicht wiederherzustellen.

Entscheidend dafür, ob wir ein Ungleichgewicht ausgleichen können, ist nicht nur das Verhältnis von An- und Entspannung, sondern auch unsere Anpassungsfähigkeit und Flexibilität - sowohl körperlich als auch geistig. Durch einfache Maßnahmen wie beispielsweise Atemübungen oder auch durch eine positive Einstellung können wir Stress abbauen und unsere Gelassenheit stärken. So wird es uns möglich, die Wippe in Richtung Entspannung zu bewegen.

In diesem Modul werde ich dir verschiedene aktive Entspannungstechniken vorstellen, die dir helfen können, dich gezielt zu entspannen und deinen Körper bewusst wahrzunehmen. Ich werde dir zeigen, wie du durch regelmäßige Anwendung dieser Techniken deine Anpassungsfähigkeit und Flexibilität steigern kannst, um ein gesundes Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung zu erreichen. Also sei bereit, dich

## Modul 2: Entspannung

---

auf diesen Prozess einzulassen und spüre selbst, wie sich deine Wippe in Richtung Entspannung bewegt.

### Übung 9: Zwerchfellatmung und Faustübung

#### **a) Zwerchfellatmung**

Ich möchte dich nun bitten, an einer kurzen Übung teilzunehmen, um dich deiner Atmung bewusst zu werden. Platziere zunächst deine Hände unterhalb deines Bauchnabels. Atme tief ein und lasse den Atem in deinen Bauch strömen. Spüre, wie sich deine Hände beim Ein- und Ausatmen heben und senken.

#### **b) Faustübung**

Stehe nun auf und strecke einen Arm gerade aus. Ball deine Faust mit aller Kraft zusammen und stecke die andere Hand in deine Hosentasche, um diese ebenfalls zu ballen. Stelle dir nun eine bedrohliche oder ärgerliche Situation vor Augen. Was passiert mit deiner Atmung und deinen Bauchmuskeln? Nimm wahr, wie dein Körper auf diese Situation reagiert und wie du dich dabei fühlst.

## Die Zwerchfellatmung

Die Zwerchfellatmung, wie sie in Übung 9a beschrieben wird, ist eine effektive Technik zur schnellen Entspannung. Sie hilft dabei, dem Stress auf der belasteten Seite der Wippe entgegenzuwirken und das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Bei der Atemtechnik zieht sich das Zwerchfell während der Einatmung zusammen und senkt sich ab, wodurch sich die Lungen ausdehnen und mehr Luft aufnehmen können. Dabei entspannt sich der Bauch und wölbt sich nach außen. Bei der Ausatmung entspannt sich das Zwerchfell wieder und die Lungen ziehen sich zusammen, wodurch die Luft ausgeatmet wird und der Bauch wieder eingezogen wird.

Unter Stress neigen wir oft dazu, flach und nur mit der Brust zu atmen oder sogar die Luft anzuhalten. Dies kann jedoch zu körperlichen und mentalen Spannungen führen. Indem wir uns bewusst auf unsere Zwerchfellatmung konzentrieren und unsere Atmung in den Bauch lenken, können wir schnell eine Entspannungsreaktion auslösen. Dieser Effekt tritt nicht nur

körperlich, sondern auch mental ein und kann als "Mini-Entspannung" bezeichnet werden. Die Zwerchfellatmung ist eine einfache Atemtechnik, die uns dabei helfen kann, Stress und Anspannung entgegenzuwirken und gleichzeitig unsere inneren Organe und Nervengeflechte zu "massieren" und zu regulieren.

Viele von uns haben sich daran gewöhnt, flach und nur mit der Brust zu atmen, anstatt den Atem bis in den Bauch zu lenken. Die Zwerchfellatmung mag daher für manche eine neue oder ungewohnte Erfahrung sein, aber eigentlich handelt es sich um eine Technik, die uns bereits bekannt ist - nur gerät sie oft in Vergessenheit.

Wenn du normalerweise eher flach atmest, solltest du dir ab und zu bewusst machen, wie du atmest und die Zwerchfellatmung einsetzen, um Einfluss darauf zu nehmen, wie gestresst oder entspannt du gerade bist. Diese einfache Maßnahme ist ein wirksames Instrument zur Stressbewältigung und kann dazu beitragen, Spannungen abzubauen. Das Beste daran ist, dass du diese Technik jederzeit und überall anwenden kannst, da sie ein Teil deines Körpers ist.

Die Zwerchfellatmung ist der erste Schritt zur formalen "Entspannungsantwort", die im nächsten Abschnitt beschrieben wird. Nutze diese einfache Technik, um dein Stressniveau zu senken und dein Wohlbefinden zu steigern.

### Wie der Körper auf Entspannung reagiert

Die Entspannungsantwort ist der physiologische Gegenspieler der Stressreaktion. Während der Stressreaktion wird das sympathische Nervensystem aktiviert und es kommt zu einer erhöhten Herzfrequenz, einer erhöhten Atmung, einer Verengung der Blutgefäße und einer erhöhten Muskelspannung. Die Entspannungsantwort dagegen bewirkt das Gegenteil: Eine Senkung der Herzfrequenz, eine Verlangsamung der Atmung, eine Weitung der Blutgefäße und eine Reduzierung der Muskelspannung.

Es gibt viele verschiedene Techniken, um die Entspannungsantwort auszulösen, wie beispielsweise die progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Yoga. Diese Techniken können dabei helfen, Stress abzubauen und den Körper zu entspannen. Darüber hinaus haben Studien gezeigt, dass die Entspannungsantwort auch positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben kann, wie eine Verringerung von Angstzuständen und Depressionen.

Es ist wichtig zu betonen, dass die Entspannungsantwort kein Allheilmittel ist und nicht bei allen Menschen gleich wirkt. Es kann sein, dass man verschiedene Techniken ausprobieren muss, um die passende Methode zu finden, die am besten zu einem passt. Außerdem sollte die Entspannungsantwort nicht nur als kurzfristige Lösung betrachtet werden, sondern als eine langfristige Praxis, um Stress in Zukunft besser bewältigen zu können.

### Die Entdeckung durch Herbert Benson

Die Entdeckung der Entspannungsantwort geht auf die Forschungen von Herbert Benson zurück, einem amerikanischen Kardiologen an der Harvard Universität. Benson befasste sich in den 70er-Jahren des 20. Jahrhunderts mit den Ursachen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stellte fest, dass das moderne, technisierte Leben mit einer hohen Anzahl an Stress auslösenden Situationen einhergeht. Er glaubte nicht daran, dass allein eine familiäre Veranlagung oder Fehlernährung und Bewegungsmangel als Risikofaktoren und Auslöser für Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen und Herzinfarkt verantwortlich sein sollten. Stattdessen war er der Meinung, dass der Stress eine entscheidende Rolle spielt und dass es eine natürliche Gegenreaktion zum Stress geben muss: die Entspannungsantwort.

Benson untersuchte den Blutdruck von meditierenden Mönchen und stellte fest, dass sie ihren Blutdruck allein durch die Meditation senken konnten. Er kam zu dem Ergebnis, dass zahlreiche physiologische Veränderungen mithilfe des Geistes bewirkt werden können, wie zum Beispiel das Sinken des Sauerstoffverbrauchs, des Herzschlags und des Blutdrucks.

Durch diese Erkenntnisse wurde die Bedeutung der Entspannungsantwort für die Stressbewältigung deutlich.

Insgesamt ist die Entspannungsantwort eine wichtige Maßnahme zur Stressbewältigung und kann helfen, die körperlichen und psychischen Auswirkungen von Stress zu reduzieren. Die Forschungen von Herbert Benson haben gezeigt, dass wir durch bewusstes Training unserer Entspannungsreaktion in der Lage sind, auf den eigenen Stress Einfluss zu nehmen und uns in stressigen Situationen besser zu regulieren.

### **Unterschied zwischen passiver und aktiver Entspannung: Warum ein Mittagsschlaf nicht ausreicht**

Erinnere dich bitte daran, dass aktive Entspannung nicht mit passiver Entspannung gleichzusetzen ist. Eine kleine Pause zwischendurch, wie zum Beispiel ein Mittagsschläfchen, kann sicherlich guttun, aber es handelt sich nicht um aktive Entspannung. Studien haben gezeigt, dass gelegentliche Nickerchen von maximal 20-30 Minuten (nicht täglich durchgeführt) für die Gesundheit förderlich sein können. Es ist also nichts dagegen einzuwenden und kann Teil der Selbstfürsorge sein. Jedoch hat das generelle Abschalten und Ausruhen wenig mit aktiver Entspannung zu tun, es sei denn, du praktizierst dabei bewusst eine innere Einkehr im beschriebenen Sinne und verfallst nicht in ein bloßes „Wegdösen“ oder Gedankenkreisen. Es ist wichtig, den Unterschied zwischen passiver und aktiver Entspannung zu kennen und bewusst zu entscheiden, welche Methode in welcher Situation am besten geeignet ist, um den Körper und Geist zu regenerieren und Stress abzubauen.

Wenn du aktive Entspannungstechniken anwendest, kannst du den Erregungsgrad und das "Alarmiert-sein-Gefühl" reduzieren, ohne dabei in einen schlafähnlichen Zustand zu fallen. Stattdessen bleibst du geistig präsent und fokussiert, während du dich entspannst. Du bist also wach und bewusst, jedoch gleichzeitig auch tief entspannt. Im Gegensatz dazu kann eine passive Entspannung wie beispielsweise ein Nickerchen zu einem tieferen Schlaf führen, bei dem du weniger bewusst bist.

Wenn du also aktiv entspannen möchtest, bieten Entspannungstechniken eine gute Möglichkeit, um dich zu erholen und Stress abzubauen, während du gleichzeitig wach und aufmerksam bleibst.

Ablenkungen durch äußere oder innere Einflüsse sollten losgelassen oder aktiv in die Übung integriert werden. Es ist üblich, in der Lernphase beim Durchführen eines Entspannungsverfahrens einzuschlafen, was ein Hinweis darauf sein kann, dass der Übende einen Nachholbedarf an Ruhe und Schlaf hat. Mit der Zeit nimmt die Einschlafneigung jedoch ab.

### Es gibt zwei grundlegende Arten der Entspannungsantwort:

1. Gleichbleibender Fokus, wie die von Herbert Benson beschriebene Meditation oder "Relaxation Response". Diese Verfahren basieren auf der wiederkehrenden Wiederholung eines Gedankenganges, eines Wortes, Tones oder Satzes oder der Beobachtung von bestimmten Körperwahrnehmungen an einem Ort. Bei der Atemmeditation zum Beispiel ist der Bezugspunkt die Ausatmung. Bei jeder Ausatmung denkt man sich zum Beispiel "Om". Oder man beobachtet das Heben und Senken des Bauches. Ferner singt man bei bestimmten Yoga-Formen immer wieder ein Mantra oder wiederholt beim Gebet den Rosenkranz.
2. Wandernder Fokus, wie der von Jon Kabat-Zinn in seinem achtsamkeitsbasierten Stressreduktionsprogramm MBSR verwendete "Body Scan". Dieses Verfahren verändert den Gegenstand, auf den die Aufmerksamkeit gerichtet ist. Eine Progressive Muskelentspannung (PMR) beginnt beispielsweise mit dem Fokus "rechte Hand" und endet nach dem Anspannen verschiedener Muskelgruppen mit dem Fokus "linkes Bein". Daneben haben auch Qi Gong oder Tai Chi einen wandernden Fokus, der durch Bewegungen unterstützt wird. Es gibt also Überlappungen oder Kombinationen der beiden Typen. "Profis" können sogar selbst bewegt sein und dennoch den immer

gleichen Fokus haben. Erfahrene können auch auf die Wahrnehmung an sich fokussieren, das heißt Fokus ist hier das Wahrnehmungsfenster selbst und was immer dort hinein gerät - wir sprechen dann auch von offenem Gewahrsein.

### Im gegenwärtigen Moment präsent sein

Bei der Aufmerksamkeit liegt der Fokus vollständig auf dem gegenwärtigen Moment, auf dem, was im Hier und Jetzt erlebt und wahrgenommen wird. Ich bin bewusst präsent und achtsam. Gedanken über Aufgaben oder Dinge, die noch erledigt werden müssen, sind jetzt nicht relevant. Wenn meine Gedanken abschweifen und mich ablenken, lasse ich sie einfach weiterziehen, ohne ihnen weiter Beachtung zu schenken und kehre meine bewusste Aufmerksamkeit wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Das Ziel ist, Raum für das zu schaffen, was jetzt gerade ist, herunterzukommen und einfach nur präsent zu sein. In diesem persönlichen geschützten Raum ist die Wahrscheinlichkeit, dass etwas Unvorhergesehenes passiert, sehr gering. Daher muss ich in diesem Moment nichts denken, bedenken oder erledigen.

### Schnelle Entspannungsübungen für zwischendurch

Nun kennst du geeignete Verfahren, um die formale Entspannungsantwort auszulösen. In der Übung 10 und im Anhang findest du konkrete Anleitungen zum Ausprobieren. Du solltest dich zurückziehen und für eine gewisse Zeit täglich genau diese Verfahren praktizieren. Es wäre ideal, wenn du dir täglich 20-30 Minuten Zeit für deine Entspannungsübungen nimmst. Wenn dir das zunächst sehr viel vorkommt, dann gilt: Etwas ist besser als gar nichts. Auch wenige Minuten täglich sind ein Anfang.

Aber auch im Alltag kann man kleine Momente der Entspannung gut gebrauchen (und einbauen). Neben formalen Meditationen und Entspannungsritualen eignen sich "Minis" besonders gut, um das Gefühl der Entspannung über den Tag auszudehnen.

### Tipps, wie du bestimmte Situationen im Alltag nutzen kannst, um dich kurz zu entspannen

1. Die rote Ampel, die Fahrt im Aufzug, das Warten in der Supermarktschlange. Diese Augenblicke sind gut geeignet, um einfach mal ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen und bewusst in den Bauch zu atmen (vgl. Zwerchfellatmung - siehe Übung 9).
2. Auch kannst du unbemerkt von anderen das Heben und Senken deines Bauches verstärkt spüren, wenn du deine Hand unterhalb des Bauchnabels ablegst.
3. Eine weitere Möglichkeit ist es, tief Luft zu holen, den Atem kurz anzuhalten, um dann beim anschließenden Ausströmen der Luft - mit der Ausatmung - den persönlichen Satz, das Wort oder das Bild (aus der formalen Meditation) zu wiederholen. Damit knüpfst du zugleich an deine formalen Übungen an und erweckst ein generelles Entspannungsgefühl, wie eine "Erinnerung".
4. Du kannst Mini-Entspannungen außerdem in deinem Alltag ritualisieren, indem du einen "Reminder", also eine Erinnerung, für den Alltag einbaust. Einen Glückscent etwa, den du in deiner Wohnung an gut sichtbaren Stellen hinterlegst und der dich beim Vorbeigehen an die "Minis" erinnert.
5. Oder auch andere "Anker", bei denen du die innere Aufforderung, ein bestimmtes Mini zu praktizieren, mit ganz bestimmten alltäglichen Situationen verknüpfst. Zum Beispiel: "Immer, wenn ich auf mein Handy schaue, dann mache ich eine Mini-Entspannung."
6. Ähnliche Anker sind das Einsteigen ins Auto, bevor man losfährt oder der Moment, bevor man seine Mails abrufft oder beim Herunterdrücken einer Türklinke, wenn man einen Raum betritt.

### Die SARW-Technik zur Tiefenentspannung

Hier möchte ich dir eine einfache Möglichkeit vorstellen, wie du Mini-Entspannungen in akuten stressigen Situationen anwenden kannst: Die SARW-Übung, die für Stopp - Atme - Reflektiere - Wähle steht. Stell dir vor, du bist in einen heftigen Streit mit deinem Partner oder deiner Partnerin verwickelt. Dein Gegenüber wird immer lauter und schreit dich an.

**Um angemessen zu reagieren, ohne dass der Streit eskaliert, kann dir die SARW-Technik helfen:**

1. **Stopp:** Nimm den aufkommenden Stress in dir wahr und sage zu dir selbst "Stopp", um aus der Situation herauszukommen. Du kannst das auch unterstützen, indem du dich etwas bewegst oder einen Schritt zur Seite machst.
2. **Atme:** Nimm einige tiefe Atemzüge, um deine Anspannung kurzzeitig zu reduzieren und die automatische Stressreaktion zu unterbrechen.
3. **Reflektiere:** Denke kurz darüber nach, was gerade in dir vorgeht, was den Stress ausgelöst hat und welche Reaktionsmöglichkeiten du hast.
4. **Wähle:** Treffe eine bewusste Entscheidung, welche Reaktionsmöglichkeit du in dieser Situation wählen möchtest.

Die SARW-Technik hilft dir dabei, kurz innezuhalten. Anstatt dich auf die chronologische Zeit zu konzentrieren, liegt der Fokus auf dem richtigen Augenblick, dem günstigen Zeitpunkt, um eine Entscheidung zu treffen. Die SARW-Technik soll dir das Gefühl geben, Kontrolle über die Situation zu haben. Du bist nicht machtlos, sondern kannst aktiv werden und dein Vertrauen in deine eigene Stärke weiterentwickeln.

## Modul 2: Entspannung

---

### Praxisbeispiel:

*Du hast einen wichtigen Termin am Morgen, aber der Verkehr ist sehr chaotisch und du steckst im Stau fest. Dein Herz schlägt schneller und du fängst an, nervös zu werden. Anstatt in Panik zu geraten, wendest du die SARW-Technik an: Du sagst zu dir selbst "Stopp", nimmst einige tiefe Atemzüge und reflektierst kurz darüber nach, welche Möglichkeiten du hast, um die Situation zu bewältigen. Du entscheidest dich dann bewusst, deinem Termin eine E-Mail zu schreiben, um ihn zu informieren, dass du wegen des Verkehrs etwas später ankommst. Indem du die SARW-Technik anwendest, hast du die Kontrolle über die Situation behalten und deine Stressreaktionen effektiv gemindert.*

Natürlich kann es Situationen geben, in denen es angebracht ist, unseren Ärger zum Ausdruck zu bringen. Wenn du jedoch bewusst handelst und inneren Abstand und Kontrolle bewahrst, ist es wahrscheinlicher, dass du dies auf eine Art und Weise tust, die nicht verletzend ist. Dadurch wird der Stress, den du selbst und auch die andere Person empfindet, deutlich reduziert. Es geht darum, nicht einfach nur impulsiv zu reagieren, sondern bewusst zu handeln und dabei auch auf die Bedürfnisse und Gefühle des anderen zu achten.

### Entspannung im Alltag

Lass uns tiefer in die Entspannungspraxis eintauchen. Erinnerst du dich an deine Selbstverpflichtung, 20 bis 30 Minuten täglich in dein Stressmanagement zu investieren? Jetzt ist es an der Zeit, es ernst zu nehmen. Nimm dir genau diese Zeit, die du für dich selbst reserviert hast, um die Entspannungsantwort zu praktizieren. Finde heraus, wann es am besten in deinen Tagesablauf und deinen persönlichen Rhythmus passt. Probiere verschiedene Uhrzeiten aus, um zu entspannen. Einige Menschen praktizieren direkt nach dem Aufstehen, um gut in den Tag zu starten, andere entspannen sich kurz vor dem Schlafengehen. Vielleicht passt auch die Mittagszeit für dich? Experimentiere und finde heraus, was für dich funktioniert. Es könnte auch hilfreich sein, einen

## Modul 2: Entspannung

---

Stundenplan zu erstellen und deine Entspannungszeit aktiv und konkret in deinen Terminkalender einzutragen.

Generell solltest du dir für deine Entspannungszeit einen geschützten Rahmen suchen. Ziehe dich an einen Ort zurück, an dem dich niemand stört und du dich wohlfühlst. Vielleicht richtest du auch in einem Zimmer deiner Wohnung eine Entspannungsecke ein. Mache daraus ein Ritual. Schalte dein Handy aus und gib deinen Mitmenschen Bescheid, dass du in den nächsten Minuten nicht gestört werden möchtest. Du kannst dir auch eine Uhr bereitlegen, um die Übungsdauer festzustellen. Wenn du dazu neigst, im Verlauf der Übung regelmäßig einzuschlafen, kannst du auch einen Wecker stellen, um auf die maximal zur Verfügung stehende Zeit zu achten.

Außerdem ist es sehr individuell, wie du am besten entspannen kannst. Viele Verfahren können sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt werden. Manche Menschen brauchen auch die Kombination mit Bewegung, um sich gut entspannen zu können. Du siehst, nicht jede Methode ist für jeden gleichermaßen geeignet. Vielleicht probierst du unterschiedliche Verfahren aus, um die für dich passende Technik zu finden, die auch zur aktuellen Lebenssituation passt.

Nachdem du die Entspannungsverfahren erlernt hast und die Dauer der Übungen allmählich steigert, wirst du eine persönliche Übungszeit finden. Bereits 15-20 Minuten regelmäßiges Üben haben spürbare und messbare Auswirkungen. Regelmäßigkeit bedeutet jedoch nicht, dass du dich täglich zwingen musst zu entspannen. Um die Entspannungsantwort auszulösen, solltest du jedoch oft genug üben, um einen echten Trainingseffekt zu erzielen.

Das ist wie beim Fitness-Training: Statt selten und intensiv zu trainieren, ist regelmäßiges, moderates Training effektiver. Dies gilt auch für das Training der Entspannungsfähigkeit. Tägliches Üben bringt positive Effekte. Vielleicht beginnst du damit, an festgelegten Wochentagen zu üben.

### Probiere aus, was für dich am besten funktioniert.

Neben den formalen Aspekten der Praxis (Dauer, Häufigkeit) gilt: Der beste Ort zum Üben ist der Alltag, denn hier lauert für die meisten von uns auch der Stress. Zusätzlich zu der Kurz-Meditation (siehe Übung 10) findest du im Anhang des Ratgebers weitere ausführlichere Anleitungen zur Atemmeditation im Sitzen, dem Body-Scan im Liegen, einer "Metta"- oder Mitgefühlsmeditation sowie einen Yoga-Praxisteil.

### Zusammengefasst: Tipps zur Entspannung, die du berücksichtigen kannst

1. Finden der besten Entspannungszeit
2. Ausprobieren verschiedener Uhrzeiten
3. Stundenplan für deine Entspannungsübungen erstellen
4. Geschützter Rahmen für Entspannungszeit
5. Entspannungsecke einrichten
6. Handy ausschalten
7. Wecker stellen, wenn du zum Einschlafen neigst
8. Individuell entspannen
9. Verfahren im Sitzen und Liegen testen
10. Kombination mit Bewegung möglich
11. Passende Technik finden
12. Täglich üben
13. In den Alltag integrieren / Regelmäßigkeit finden

### Praktische Entspannungsübungen und Techniken

#### Übung 10: Praktische Meditationsanleitung

Bitte führe nun die beschriebene Meditation durch:

1. Mache es dir bequem, aber schlafe möglichst nicht ein (beispielsweise in einer aufrechten Haltung).
2. Überlege dir einen Bezugspunkt wie ein Wort, ein Bild, ein Geräusch oder eine Zahl, welcher für dich eine neutrale oder positive (ggf. religiöse/spirituelle) Bedeutung hat. Das kann zum Beispiel das Wort "Om" oder "Gelassenheit", das Bild der Sonne oder die Zahl "3" sein, sofern dies für dich eine gute Zahl ist.
3. Schließe, wenn du magst, deine Augen.
4. Atme ruhig ein und aus, aber erzwinge keinen bestimmten Atemrhythmus.
5. Sage bei jedem Ausatmen dein Wort zu dir selbst oder stelle dir dein gewähltes Bild, Geräusch etc. vor.
6. Wiederhole diesen Vorgang immer wieder, möglichst ohne körperliche oder geistige Anstrengung oder Aufregung, und verweile so für 5 bis 10 Minuten.
7. Wenn deine Gedanken abschweifen und du es bemerkst, lasse sie weiterziehen und lenke deine Aufmerksamkeit sanft zurück zu deinem Atem und deinem Fokus.



## Modul 2: Entspannung

---

### Übung 12: Entspannungsantwort (Woche 2)

Ab heute liegt es an dir, die praktische Meditation in deinen Alltag zu integrieren. Nimm dir vor, jeden Tag etwa 5 bis 10 Minuten zu meditieren und mache dabei völlig unvoreingenommen deine eigenen Erfahrungen. Es ist normal, dass deine Gedanken abschweifen. Bewerte es nicht, komme einfach immer wieder zu deinem Fokus zurück.

Versuche, die Meditation zu einem Ritual zu machen und in deinen Alltag zu integrieren. Überlege dir, wann die Entspannungsantwort am besten in deinen Tag passt und wo du meditieren möchtest.

Notiere hier, wie es dir an den einzelnen Tagen mit der Entspannung ergangen ist. Was hast du gut gemeistert? Was fällt dir noch schwer? Vielleicht fragst du dich auch: Was hindert dich daran, täglich zu meditieren?

Tag 1:	
Tag 2:	
Tag 3:	
Tag 4:	
Tag 5:	
Tag 6:	
Tag 7:	





### Das nimmst du mit: Bleibe am Ball

Um deinen Stress zu bewältigen, ist es wichtig, bewusst und regelmäßig Entspannung in deinen Tag einzuplanen. Hierbei geht es darum, aktiv die natürliche Entspannungsreaktion in deinem Körper herbeizuführen, um den täglichen Stress auszugleichen.

In der Regel erfolgt dies durch die Anwendung von Entspannungsverfahren und -methoden, welche die Entspannungsreaktion in dir hervorrufen können. Es gibt dabei zahlreiche verschiedene Methoden, die sich je nach individuellen Vorlieben und Bedürfnissen unterscheiden. Allerdings kann man im Allgemeinen zwischen Methoden mit einem gleichbleibenden Fokus und solchen, bei denen der Fokus wandert, unterscheiden.

Zusätzlich sind Mini-Entspannungen und informelle Entspannungsmomente hilfreich, um auch in kleinen Augenblicken des Alltags Entspannung zu erfahren. Es lohnt sich, immer wieder bewusst auf solche Momente zu achten und diese für eine kurze Entspannungspause zu nutzen.

**Hier hast du noch Platz für deine Anmerkungen:**

### Modul 3: Zeit-/Selbstmanagement und Bewegung

In diesem Modul kommen zwei weitere wichtige Bausteine zur Stressbewältigung hinzu: Zeit- und Selbstmanagement sowie Bewegung als Motor zum Stressabbau. Dabei geht es darum, sich den Dingen bewusst zu widmen und den eigenen Stundenplan aktiv zu kontrollieren, um damit Stress vorzubeugen. Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil und kann dabei helfen, Stress abzubauen.

Zurückblickend auf die ersten Module kannst du festhalten, dass Stress an sich weder gut noch schlecht ist, sondern etwas ganz Natürliches. Allerdings sind stressauslösende Situationen heutzutage sehr häufig geworden und können potenziell krank machen. Ein multimodales Stressmanagement-Programm wie das in diesem Manual kann helfen, den richtigen Umgang mit Stress zu lernen und Herausforderungen im Alltag zu meistern. Ein wichtiger Bestandteil dabei ist das Thema Entspannung, da die Entspannungsantwort in der Lage ist, der Stressantwort entgegenzuwirken und positive Veränderungen im Körper herbeizuführen. Es gibt verschiedene Entspannungstechniken, die individuell unterschiedlich wirken können. Wichtig ist auch, klare Signale zu setzen, wann und wo man entspannen möchte, um damit eine entspannende Atmosphäre zu schaffen.

**Im Anhang finden sich Beispiele für verschiedene Entspannungübungen wie den Body-Scan oder die klassische Atemmeditation.**

Es ist wichtig zu verstehen, dass alle Entspannungstechniken nur dann ihre Wirkung entfalten können, wenn sie regelmäßig praktiziert werden. Genieße die Momente der inneren Einkehr und sei dir bewusst, dass diese Techniken regelmäßiges Training erfordern. Vertraue in den Prozess und sei geduldig mit dir selbst. Um eine Regelmäßigkeit zu erreichen, kannst du Entspannungstermine in deinem Tagesablauf festlegen, auch an unregelmäßigen Tagen, wenn auch zu einer anderen Zeit oder

an einem anderen Ort. Wie Erich Kästner schon sagte: "Es gibt nichts Gutes, außer man tut es."

Es kann gut sein, dass du in den letzten Tagen, trotz des Engagements bei den Übungen aus dem vorherigen Modul, dich gefragt hast, wann du Zeit finden sollst, um den Ratgeber zu lesen und vor allem die Aufgaben und Übungen zu absolvieren. Dies zeigt, dass die Frage, wie wir unsere Zeit verbringen, eine wichtige Rolle beim Thema "Stress" spielt. Daher widmen wir uns in diesem Modul mit dem Zeitmanagement.

### Rituale und Zeitmanagement

Klar ist, dass jeder Mensch einen individuellen Rhythmus hat. Unser Körper signalisiert diesen durch den Atem, den Puls oder den Herzschlag. Auch der Gang gibt einen Hinweis darauf. Wenn wir zum Beispiel schnell und hektisch durch die Stadt laufen, erhöht sich unter anderem unsere Atemfrequenz. Allerdings nehmen wir unseren eigenen, in diesem Moment sehr schnellen Rhythmus in den meisten Fällen gar nicht bewusst wahr.

Manchmal lässt sich auch ein Rhythmuswechsel zwischen den Werktagen und den Wochenenden feststellen. Während der Woche herrscht häufig Hektik und Betriebsamkeit. Am Wochenende wird dann bewusst entspannt und der Alltagsstress der letzten Tage ausgeglichen. Oder aber man empfindet die Woche als langweilig und monoton, und am Wochenende wird dann mit voller Kraft Programm gemacht. Die freien Tage werden genutzt, um das aufzuholen, was in der Arbeitswoche nicht erledigt werden konnte: soziale Kontakte pflegen, Freunde treffen oder den Haushalt in Ordnung bringen. Für viele Menschen bedeutet das Wochenende jedoch nur noch eins: Freizeitstress.

**Mein Tipp:** Versuche, diese Schwankungen zu reduzieren und mehr Wochenend-Feeling in deinen Alltag zu integrieren. Dies lässt sich durch Entspannungsübungen wie Meditation oder bewusste Atmung erreichen.

### Der Nutzen von Ritualen im Alltag

Dein Autopilot ist im Alltag eine erhebliche Unterstützung. Er ermöglicht es dir, regelmäßige Rituale und Gewohnheiten zu etablieren, die dir Sicherheit und Routine bieten. Zum Beispiel, die Tasse Kaffee, die du jeden Morgen trinkst, sobald du aufstehst, ist ein ritualisiertes Verhalten. Du musst nicht jeden Tag aufs Neue entscheiden, was du als erstes tun möchtest. Solche Automatismen erlauben es dir, bekannte Abläufe zu wiederholen, und ersparen dir die Mühe, alltägliche Aufgaben ständig neu zu planen.

Diese Rituale sind eine Art Puffer gegen den Stress, der durch ständige Neuorientierung und Entscheidungsfindung entstehen könnte. Nehmen wir das Beispiel des abendlichen Zähneputzens: Du denkst nicht wirklich über den Prozess nach, dein Gehirn verbraucht keine zusätzliche Energie, um die Zahnpasta auf die Bürste zu bekommen. Diese Art von Ritualen macht dich weniger anfällig für Fehler und erhöht gleichzeitig deine Effizienz.

Aber diese Automatismen haben auch ihre Schattenseiten. Während du dich beispielsweise auf das Zähneputzen konzentrierst, beginnst du oft, über noch zu erledigende Aufgaben oder aktuelle Probleme nachzudenken. Der Raum, der durch das automatisierte Verhalten freigesetzt wird, kann also zu neuen Stressquellen führen.

Zudem können Rituale auch eine Zwanghaftigkeit entwickeln und dich unflexibel machen. Wenn sich Rituale zu starren Mustern entwickeln, die du nicht mehr hinterfragst, können sie einschränkend wirken. Daher ist es empfehlenswert, deine eigenen Rituale von Zeit zu Zeit zu reflektieren: Stimmen sie noch mit deinen aktuellen Bedürfnissen und Zielen überein? Sind sie noch sinnvoll und förderlich für dein Wohlbefinden? Indem du diese Fragen stellst, kannst du sicherstellen, dass deine Rituale dir dienen und nicht umgekehrt.

### 5 Gewohnheiten, die dein Wohlbefinden steigern können

1. Morgendliches Aufwachen: Du könntest deinen Tag mit einem festen Morgenritual beginnen. Dies könnte beispielsweise ein sanfter Weckerklang sein, das Aufschlagen eines Tagebuchs oder eine kurze Meditation. Vielleicht genießt du auch eine ruhige Tasse Kaffee oder Tee, um den Tag zu begrüßen.
2. Mahlzeiten: Es kann hilfreich sein, feste Zeiten für deine Mahlzeiten einzuhalten. Oft sind diese mit bestimmten Speisen oder Ritualen verbunden, wie etwa einem gemeinsamen Frühstück mit der Familie oder einem Mittagessen mit Kollegen.
3. Arbeit: Der Beginn deiner Arbeit kann durch bestimmte Rituale markiert werden, wie das Durchgehen der Tagesordnung, das Planen von Aufgaben oder das Lesen von berufsbezogenen Nachrichten.
4. Sport oder Bewegung: Ein tägliches Bewegungsritual kann wichtig sein, sei es ein Spaziergang in der Mittagspause, ein abendlicher Lauf oder eine Yoga-Einheit.
5. Abendroutine: Zum Abschluss des Tages könntest du Abendrituale einhalten, um den Übergang vom Tag zur Nacht zu kennzeichnen. Dies könnte beispielsweise das Abschalten aller elektronischen Geräte sein, das Lesen eines Buches oder eine entspannende Abendmeditation.

### Wie planst du dir deinen Tag ein?

In Übung 15 geht es darum, dass du dir bewusst machst, wie du deinen Tag einteilst, wie du deine Zeit verbringst - und ob dies wirklich deinen aktuellen Bedürfnissen entspricht.

Denn die Vorstellung, keine Zeit zu haben bzw. keine Zeit für dich selbst zu haben, hängt auch damit zusammen, wie du mit lieb gewonnenen Gewohnheiten die Zeit verbringst, welche Prioritäten du setzt, usw. Die "Übung Zeittorte" hilft dir, dir die gewohnte Zeiteinteilung vor Augen zu halten und zu reflektieren.

## Übung 15: Zeittorte

### Arbeitsblatt: Erstelle dir deine Zeittorte

Wie verbringst du eigentlich deinen Tag? Schau dir nun die beiden "Zeittorten" an. Die obere Zeittorte steht für deinen Alltag. Unterteile sie also in unterschiedlich große Stücke für die jeweiligen Aktivitäten, die du an einem gewöhnlichen Tag hast. Wenn du beispielsweise von 22 bis 6 Uhr morgens schläfst, dann wird diese Schlafzeit dein Tortenstück "Schlaf". Verfahre ähnlich mit den anderen Dingen, die du regelmäßig am Tag machst (wie Mahlzeiten, Arbeit, Hausarbeit, Sport etc.). In der zweiten Torte bilden wir deine realistische Wunschsituation ab, das heißt, hier vermerkst du, wie deine Zeittorte für dich wünschenswert und gleichzeitig realistisch aussehen würde.

Anregungen zum Füllen deiner Zeittorte findest du am Rand.

	<ul style="list-style-type: none"><li>Arbeit</li><li>Freunde</li><li>Partner</li><li>Familie</li><li>Internet</li><li>Fernsehen</li><li>Musik hören</li><li>Telefonieren</li><li>Kreativität</li><li>Essen &amp; Trinken</li><li>Unterwegs sein</li><li>Bewegung</li><li>Sport</li><li>Lesen</li><li>Entspannung</li><li>Meditieren</li><li>Abwasch</li><li>Putzen</li><li>Körperpflege</li><li>Kochen</li><li>Einkauf</li><li>Schlaf</li></ul>
--	---

### Das Eisenhower-Prinzip

Im vorherigen Modul habe ich das Eisenhower-Prinzip kurz erwähnt und möchte dir nun eine ausführlichere Erläuterung dazu geben.

Das Eisenhower-Prinzip ist nach dem ehemaligen US-Präsidenten Dwight D. Eisenhower benannt, dem man nachsagt, dass er dieses Verfahren selbst angewendet und seinen Mitarbeitern gelehrt hat. Das Grundprinzip des Eisenhower-Prinzips besteht darin, Aufgaben gezielt zu kategorisieren, um leichter entscheiden zu können, womit man sich als Nächstes beschäftigen möchte. Hierbei erfolgt die Einteilung in vier Kategorien anhand von zwei Parametern:

- **Wichtigkeit:** Eine Aufgabe gilt als wichtig, wenn sie zur Zielerreichung beiträgt. Hingegen wird eine Aufgabe als unwichtig betrachtet, wenn sie keinen Beitrag zur Erreichung eines Ziels leistet.
- **Dringlichkeit:** Eine Aufgabe ist dringend, wenn sie zu einem bestimmten Termin in der nahen Zukunft erledigt werden muss. Wenn es hingegen (in naher Zukunft) egal ist, wann man die Aufgabe erledigt, ist sie nicht dringend.

Durch die Auftragung dieser beiden Parameter auf einer horizontalen und einer vertikalen Achse können Aufgaben in vier Quadranten eingeteilt werden (siehe Abbildung 7).

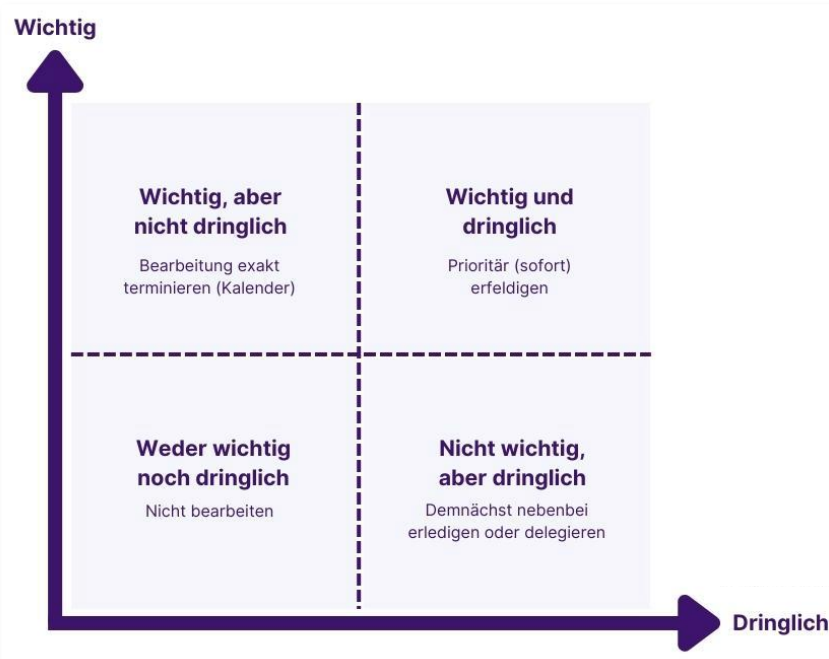


Abbildung 7: Eisenhower-Prinzip

### Laut dem Eisenhower-Prinzip solltest du mit den Aufgaben in den jeweiligen Quadranten wie folgt umgehen:

- **Wichtig und dringlich:** Diese Aufgaben sind von höchstem Wert, wenn es um die Erreichung deiner Ziele geht. Du solltest dich daher sofort darum kümmern. Nur wenn du dich selbst um diese Aufgaben kümmerst, kannst du sicher sein, dass sie auch wirklich erledigt werden.
- **Wichtig, aber nicht dringlich:** Da auch diese Aufgaben wichtig für die Zielerreichung sind, solltest du dich selbst darum kümmern. Die Erledigung ist jedoch nicht an einen bestimmten Zeitrahmen in der nahen Zukunft gebunden. Es genügt daher, sich einen genauen Zeitpunkt für die Erledigung dieser Aufgaben zu setzen. Am besten vermerkst du diesen im Kalender.

- Dringlich, aber nicht wichtig: Diese Aufgaben sollten zeitnah erledigt werden, es ist jedoch normalerweise nicht erforderlich, dass du dich selbst darum kümmerst. Eisenhower empfiehlt daher, Aufgaben in diesem Quadranten nach Möglichkeit zu delegieren. Oder du erledigst sie bei nächster Gelegenheit "nebenbei".
- Weder wichtig noch dringlich: Aufgaben, die dich deinen Zielen nicht näherbringen und bei denen es obendrein egal ist, wann sie erledigt werden, haben den geringsten Wert. Diese Aufgaben kannst du im Zweifel unerledigt lassen.

Durch die Anwendung der Zeittorte und des Eisenhower-Prinzips erhältst du zwei effektive Instrumente, die dir helfen, deinen Alltag geordnet zu gestalten und anstehende Aufgaben vernünftig zu organisieren. Beide Methoden unterstützen dich dabei, den Stress bei der Meisterung täglicher Aufgaben zu minimieren. Probiere es einfach selbst aus und erlebe den Unterschied.

### Die Bedeutung von körperlicher Aktivität

Bewegung ist elementar für das Leben. Unser Körper ist für Bewegung gemacht, doch oft sind wir zu passiv. Unsere Vorfahren waren körperlich aktiver, heute reduziert sich Bewegung oft auf Einkäufe oder Büroarbeit. Innere Widerstände hindern uns zusätzlich. Dennoch sind die positiven Effekte von Bewegung auf körperliche und psychische Gesundheit unbestritten. Daher wird regelmäßige moderate Aktivität auch für Depressive oder Erholende empfohlen. Bewegung fördert die Ausschüttung von "Glückshormonen".

### Bewegung kann zum Stressfaktor werden

Bewegung kann auch Stress bedeuten. Oft setzen sich Menschen beim Sport hohe Ziele und geraten dadurch unter Leistungsdruck, der anspricht, aber auch Stress verursachen kann. Auch eine Überanstrengung des Körpers kann zu Stress führen, was zum Beispiel durch Muskelkater erkennbar ist. Wie bei allem im Leben ist das richtige Maß entscheidend. Da Stress eng mit der „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion des Organismus verbunden ist und Bewegung für Flucht oder Kampf unerlässlich ist, besteht auch ein biologischer Zusammenhang zwischen diesen beiden Bereichen.

Aber Bewegung reduziert nachweislich auch Stress und kann daher gezielt zur Stressreduktion eingesetzt werden. Viele Menschen gehen intuitiv schwimmen oder laufen, um "runterzukommen" oder "den Kopf freizumachen". Körperliche Aktivität kann ausgleichend wirken und helfen, auf andere Gedanken zu kommen. Allerdings zieht es manche Menschen gerade in stressigen Zeiten eher aufs Sofa, obwohl sie wissen, dass Bewegung ihnen helfen würde. Hier kann die Gewohnheit helfen. Wer in guten Zeiten regelmäßig Sport treibt, wird es auch in Belastungssituationen schaffen.

Unser Körper produziert unter Stress Energie, die durch körperliche Aktivität abgebaut werden kann. Außerdem kann Bewegung unsere Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress erhöhen. Man kann sich vorstellen, dass durch Bewegung tatsächlich Energie und Stresshormone abgebaut werden.

### Wie viel Bewegung ist empfehlenswert?

Die richtige Art der Bewegung und der Umfang sind entscheidend, um die eigene Gesundheit und Stressresistenz zu verbessern. Es gibt verschiedene Arten von Bewegung, wie Ausdauertraining und Kraftübungen, sowie Übungen zur Koordination und Gleichgewicht.

Eine Faustregel besagt, dass 70% der Bewegung auf Ausdauertraining entfallen sollten, 20% auf Krafttraining und 10% auf Koordination und Gleichgewicht.

Es wird empfohlen, mindestens 30 Minuten pro Tag an fünf Tagen in der Woche zu trainieren, wobei auch kürzere Einheiten von wenigen Minuten zählen. Es ist wichtig, diese Empfehlung zusätzlich zum Alltagsbewegungsausmaß umzusetzen, um eine effektive Stressreduktion zu erreichen.

### Empfehlungen zur Intensität von Bewegung:

- 5-mal pro Woche
- Jedes Mal mindestens 30 Minuten
- Moderate (zusätzliche) körperliche Aktivität
- Normale Trainingsintensität bei jeweils 60-80% der maximalen Herzfrequenz (HF) - dies entspricht bei 30-60-Jährigen etwa einer HF von 100-150
- Energieverbrauch (zusätzlich) von etwa 20 kcal/kg Körpergewicht/Woche - dies entspricht typischerweise 1.200-1.800 kcal/Woche

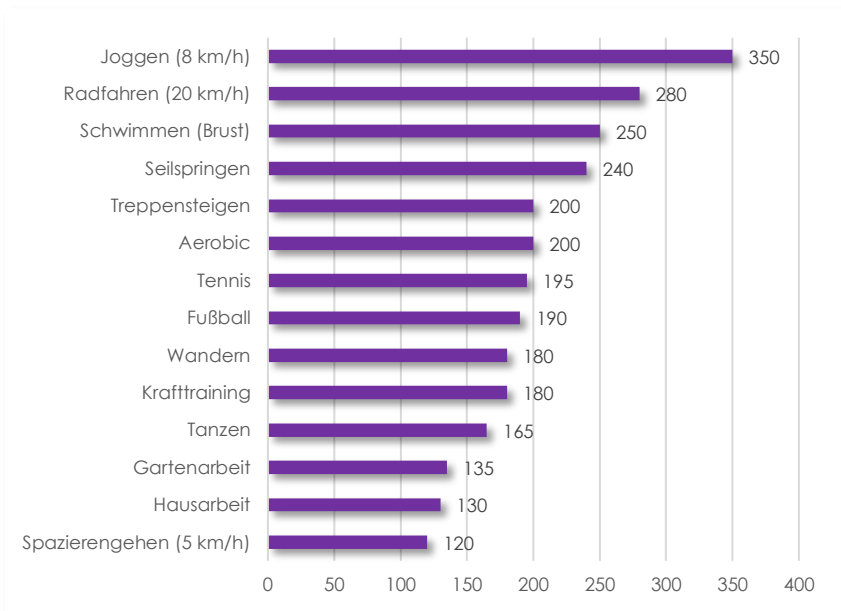


Abbildung 8: Durchschnittlicher Kalorienverbrauch durch körperliche Aktivität in 30 Minuten

Du könntest dir ein "Aktivitätskonto" einrichten, als inneres Leitbild. Bei einer Jogging-Einheit von 30 Minuten legst du etwa 4.000 bis 5.000 Schritte zurück und verbrauchst dabei ungefähr 350 kcal (siehe Abbildung 8). Bewusst oder "explizit" könntest du jeden einzelnen Schritt auf dein Aktivitätskonto "überweisen". Auf diese Weise bleibst du präsent und nimmst deine Selbstwirksamkeit wahr, dein Vertrauen in deine eigene Kraft. Qualität statt Quantität gilt auch hier: Eine halbe Stunde achtsames Schwimmen kann mehr Nutzen bringen, als sich durch unzählige Bahnen im Schwimmbad zu quälen.

Achte aber auch darauf, Bewegung in deinen Alltag zu integrieren: Nimm die Treppen anstatt des Aufzugs, geh zu Fuß oder fahr mit dem Fahrrad zum nächsten Supermarkt oder spiele ein aktives Spiel mit deinen Kindern. Und vergiss nicht: Untersuchungen haben gezeigt, dass unabhängig von deinem Aktivitätskonto oder der Dauer der Aktivität lange Sitzperioden (Inaktivität) gesundheitsschädlich sind. Versuche, wenn möglich, alle 30 Minuten für etwa 5 Minuten aufzustehen und dich zu bewegen oder im Stehen zu arbeiten. Ein Timer oder eine Sanduhr können hilfreich sein, um dich daran zu erinnern!

### Deine optimale Herzfrequenz

Falls du gerne mit Pulsuhr trainierst und Spaß an Formeln hast, könnte die Karvonen-Formel hilfreich sein. Mit dieser Formel kannst du berechnen, in welchem Bereich deine Herzfrequenz während der Bewegung liegen sollte, um weder über- noch unterbelastet zu trainieren.

Falls du keine Pulsuhr besitzt, kannst du dich stattdessen an der Regel "Laufen ohne zu schnaufen" orientieren. Diese Regel gibt einen Anhaltspunkt für das richtige Maß der körperlichen Belastung - du solltest nicht völlig außer Atem sein, aber schon merken, dass du dich mehr bewegst als bei einem gemütlichen Spaziergang.

**Die Karvonen-Formel wird verwendet, um den empfohlenen Trainingsbereich der Herzfrequenz zu berechnen. Hier ist ein Beispiel, wie die Formel angewendet werden kann:**

Angenommen, eine Person ist 35 Jahre alt und möchte ihr Training auf eine Herzfrequenz von 60-80% ihres maximalen Herzfrequenzbereichs ausrichten:

### **1. Bestimme die maximale Herzfrequenz (HFmax)**

$$HF_{max} = 220 - \text{Alter}$$

$$HF_{max} = 220 - 35$$

$$HF_{max} = 185 \text{ Schläge pro Minute}$$

### **2. Bestimme die Trainingsintensität**

Für eine moderate Intensität von 60-80%

Multipliziere HFmax mit 0,6 und 0,8

$$60\%: 185 * 0,6 = 111 \text{ Schläge pro Minute}$$

$$80\%: 185 * 0,8 = 148 \text{ Schläge pro Minute}$$

Das bedeutet, dass das Training in diesem Beispiel bei einer Herzfrequenz von 111-148 Schlägen pro Minute durchgeführt werden sollte, um den gewünschten Trainingsbereich zu erreichen.

### **Formel zur groben Abschätzung der maximalen Herzfrequenz**

$$\text{max. Herzfrequenz (HF)} = 220 - \text{Lebensalter}$$

In den letzten Jahren hat man festgestellt, dass die grobe Abschätzung der maximalen Herzfrequenz nur eine Richtlinie darstellt. Bei jüngeren Sportlern (unter 40) wird die Herzfrequenz dadurch regelmäßig überschätzt, bei älteren Sportlern eher unterschätzt. Auch das Geschlecht und der Trainingsstatus haben einen Einfluss auf die Bestimmung der tatsächlichen maximalen Herzfrequenz. Wenn du schon ein begeisterter Sportler bist und eine exaktere Messung deiner Herzfrequenz wünschst, kannst du mit der folgenden Formel deine maximale Herzfrequenz präziser vorhersagen.

### Formel zur präziseren Abschätzung der maximalen Herzfrequenz

Männer: max. Herzfrequenz =  $202 - (0,55 \times \text{Lebensalter})$

Frauen: max. Herzfrequenz =  $216 - (1,09 \times \text{Lebensalter})$

### Formel zur groben Abschätzung des Kalorienverbrauchs

$\text{Körpergewicht (in kg)} \times \text{gelaufene Strecke (in km)} =$   
 $\text{Energieverbrauch (in kcal)}$

Was bedeutet das für deine alltägliche Joggingstrecke? Eine 70 Kilogramm schwere Person, die einen zusätzlichen Energieverbrauch von 1.500 kcal pro Woche anstrebt, muss etwa 21 Kilometer pro Woche laufen oder gehen. Das klingt zuerst nach einer großen Herausforderung, aber wenn du diese Strecke auf die einzelnen Wochentage aufteilst, ergibt sich eine tägliche Laufstrecke von drei Kilometern (oder vier bei einer Fünf-Tage-Woche). Mit einem zügigen Schritt kannst du diese Strecke in einer halben Stunde oder etwas mehr zurücklegen. Du kannst die Strecke und Zeiten auch noch weiter herunterbrechen, indem du kurze Zeiträume zusammenaddierst und auf deinem Bewegungsreport notierst. Hast du deine drei bis vier Kilometer pro Tag geschafft? Jede Bewegung zählt, auch das Radfahren, Schwimmen, Treppensteigen, Gartenarbeit oder Hausarbeit.

Wir sprechen hier von "zusätzlicher" Bewegung, da bereits jede Form von Bewegung wie beispielsweise das morgendliche Aufstehen eine kalorienverbrauchende Bewegung ist. Es macht jedoch einen Unterschied, ob du bei dieser Bewegung achtsam bist und sie bewusst für deine Gesundheit und Stressreduktion einsetzt. Selbst wenn du beruflich viel unterwegs bist und keine zusätzliche Bewegung schaffst, solltest du bewusst einen Teil deiner Routinebewegung auswählen und auf dein Bewegungsreport "einzahlen".

Jeder Schritt zählt und auch mit geringen Bewegungsvolumina werden schon messbare Effekte erzielt. Studien haben gezeigt, dass bereits eine körperliche Aktivität von 1.000 kcal pro Woche

## Modul 3: Zeit-/Selbstmanagement und Bewegung

mit einer 30-prozentigen Reduktion der Sterblichkeit verbunden ist. Eine tägliche Lauf- oder Gehstrecke von ca. 2,5 km kann das Risiko für die Entwicklung einer koronaren Herzerkrankung enorm verringern.

Es ist daher immer besser, etwas zu tun als nichts zu tun, da das Ausmaß der Inaktivität eine größere Rolle spielt als das Ausmaß der Aktivität, siehe auch Abbildung 9: Auswirkung von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit.

Auswirkung auf die Gesundheit	
Lebenserwartung	↑↑↑
Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen	↓↓↓
Blutdruck	↓↓
Risiko an Darmkrebs zu erkranken	↓↓
Risiko an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken	↓↓↓
Beschwerden durch Arthrose	↓
Knochendichte im Kindes- und Jugendalter	↑↑
Risiko altersbedingter Stürze	↓↓
Kompetenz zur Alltagsbewältigung im Alter	↑↑
Kontrolle des Körpergewichts	↑
Angst und Depression	↓
allgemeines Wohlbefinden und Lebensqualität	↑↑

↑↑↑	= einige Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert
↑↑	= moderate Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert
↑	= starke Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert
↓	= einige Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt
↓↓	= moderate Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt
↓↓↓	= starke Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt

Abbildung 9: Auswirkung von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit

### Prävention verschiedener Erkrankungen

Körperliche Aktivität hat zahlreiche positive Auswirkungen auf die Gesundheit und kann zur Prävention verschiedener Erkrankungen beitragen.

- Durch Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen kann das Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfall, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselerkrankungen, Übergewicht sowie für einige Krebsarten gesenkt werden. Auch das Immunsystem wird durch regelmäßige Ausdaueraktivitäten gestärkt. Zusätzlich kann Bewegung helfen, Stress abzubauen und Depressionen vorzubeugen. Zudem kann körperliche Aktivität dazu beitragen, den Alterungsprozess zu verlangsamen.
- Krafttraining kann vor allem bei Osteoporose, Arthrose, Rückenschmerzen und Diabetes mellitus präventiv wirken. Auch in Bezug auf den Alterungsprozess und Depressionen können positive Effekte durch Krafttraining erzielt werden.
- Koordinationstraining trägt dazu bei, das Risiko für Unfälle zu reduzieren, aber auch bei Osteoporose und Arthrose kann es präventiv wirken.
- Beweglichkeitstraining hilft, Verletzungen vorzubeugen und kann auch bei Gelenkerkrankungen vorteilhaft sein.
- Schnelligkeitstraining trägt ebenfalls zur Unfallprävention bei und kann Verletzungen vorbeugen.

### METs (Metabolic Equivalents)

Die METs (Metabolic Equivalents) sind eine Maßeinheit, mit der der Energieverbrauch bei körperlicher Aktivität berechnet werden kann.

- Ein MET entspricht dem Energieverbrauch beim ruhigen Sitzen
- Zwei METs bedeuten doppelt so viel Energieverbrauch wie beim ruhigen Sitzen

## Modul 3: Zeit-/Selbstmanagement und Bewegung

Durch die Verwendung der METs kannst du abschätzen, was unter moderater körperlicher Aktivität verstanden wird, nämlich 3,0-6,0 METs (metabolischen Äquivalenten). Dabei fallen bereits einige Hausarbeiten, wie leichtes Schwimmen oder Radfahren, in diesen empfohlenen MET-Bereich.

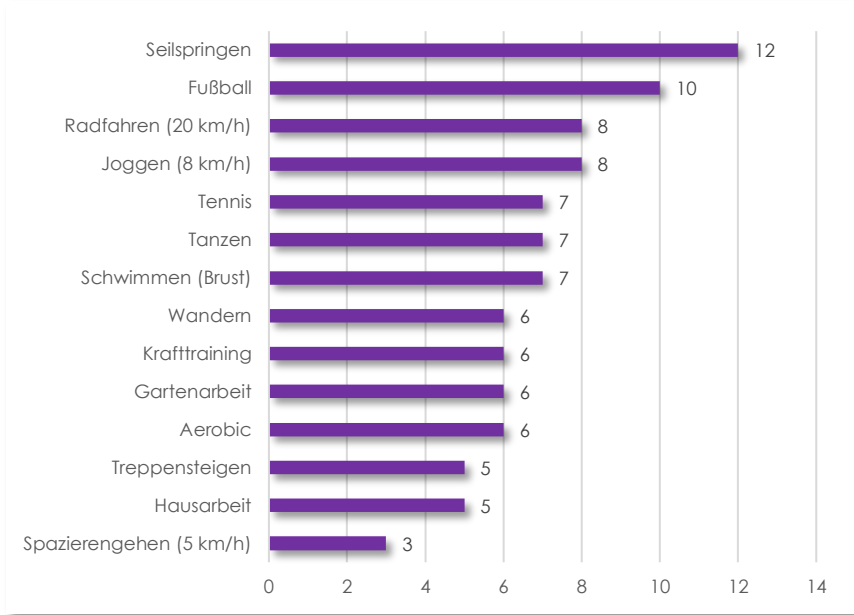


Abbildung 10: MET's für diverse Aktivitäten

### Unterteilung der MET's

- < 3,0 METs = leichte Aktivität
- 3,0–6,0 METs = moderate Aktivität
- > 6,0 METs = starke Aktivität

## Modul 3: Zeit-/Selbstmanagement und Bewegung

---

### Übung 16: Wöchentlicher Bewegungsplan

Nutze deinen Bewegungsplan, um für dich selbst eine konkrete Planung für die kommende Woche zu erstellen. Überlege dir, welche Aktivitäten du ausführen möchtest, wie oft und wie lange du diese ausüben möchtest. Alternativ kannst du auch ein Bewegungskonto eröffnen, wie es im Text beschrieben wurde. Das hilft dir dabei, die Bewegung in deinen Alltag zu integrieren und kontinuierlich zu überwachen.

Mein wöchentlicher Bewegungsplan:

### Übung 17: Gehmeditation

Die Gehmeditation ist eine einfache, aber effektive Praxis der Achtsamkeit, die sowohl im Freien als auch in geschlossenen Räumen geübt werden kann. Du kannst diese Übung auch gut mit der Sitzmeditation abwechseln, um deinen Achtsamkeitsprozess zu vertiefen.

1. Suche dir einen geschützten Raum.
2. Ziehe deine Schuhe und Socken aus.
3. Deine Aufmerksamkeit sollte auf dem Kontakt deiner Füße mit dem Boden liegen.
4. Nimm deinen ersten Schritt bewusst wahr, indem du deinen rechten Fuß anhebst, die Ferse absetzt, gefolgt vom mittleren Fußteil und den Fußzehen.
5. Achte bewusst auf die Abrollbewegung deines Fußes, wenn er den Boden berührt.
6. Verlagere nun dein Gewicht auf den vorderen rechten Fuß und hebe den linken Fuß an.
7. Setze die Ferse des linken Fußes ab und mache den nächsten Schritt, wie oben beschrieben.
8. Wiederhole diese Bewegung langsam und stetig für 10 Minuten. Ändere dabei hin und wieder deine Richtung.
9. Du kannst auch deine Schritte an deinen Atemrhythmus anpassen, indem du beispielsweise mit jeder Ausatmung deinen Fuß abrollst.

Viele Bewegungsschulen wie Yoga, Tai Chi oder Qi Gong beinhalten ebenfalls diesen Aspekt einer fokussierten und achtsamen Körperarbeit. Wenn du Interesse hast, kannst du diese Körperübungen bewusst zur Stressreduktion einsetzen, ähnlich wie bei der Gehmeditation.

## Modul 3: Zeit-/Selbstmanagement und Bewegung

---

### Übung 18: Entspannungsantwort (Woche 3)

Auch in der kommenden Woche begleite ich dich wieder mit praktischer Meditation. Versuche, die Dauer leicht zu steigern. Vielleicht gelingt es dir, nun 8 bis 12 Minuten zu meditieren. Konzentriere dich auf deinen Fokus bei der Ausatmung. Sollte dir dieser Zeitraum zu lang sein, ist es natürlich auch vollkommen in Ordnung: Wähle einen kürzeren Zeitraum oder breche sanft ab, sammle dabei Erfahrungen und schau, was dir im Moment richtig und machbar erscheint. Trainiere die Meditation und beobachte genau, was mit dir, deinem Geist und deinem Körper geschieht!

Bitte schreibe auch hier deine täglichen Erfahrungen mit der Entspannung auf.

Tag 1:	
Tag 2:	
Tag 3:	
Tag 4:	
Tag 5:	
Tag 6:	
Tag 7:	



### **Das nimmst du mit: Erstelle dir Bewegungsroutinen**

Achte darauf, dass du genügend Bewegung in deinen Alltag integrierst, um von den positiven Effekten auf Körper und Psyche zu profitieren. Schon 30 Minuten moderater zusätzlicher körperlicher Aktivität an mindestens 5 Tagen der Woche reichen aus.

Wenn du über einen Schrittzähler verfügst, kannst du täglich 3.000 bewusst erlebte Schritte auf dein virtuelles Bewegungskonto einzahlen. Wenn dir das zu kompliziert ist, achte einfach darauf, dass du im Schnitt auf mindestens 7.500 Schritte am Ende des Tages kommst. Studien belegen den enormen Effekt dieser täglichen Schrittmenge!

Schau dir deine täglichen Routinen und Wege an und achte darauf, dass Bewegung wirklich Platz in deinem Alltag findet. Erstelle einen Plan (Stundenplan), in dem auch deine Aktivitätszeiten eingetragen sind. Wende dafür das Eisenhower-Prinzip an, um zu entscheiden, wie groß, wichtig und dringend der Anteil „Bewegung“ an deinen Routinen sein sollte.

**Hier hast du noch Platz für deine Anmerkungen:**

### Modul 4: Achtsamkeit und Ernährung

In den vergangenen Modulen hast du bereits kennengelernt, wie du durch Entspannung und Bewegung dein Stresslevel reduzieren kannst und diese in deinen Alltag integrieren kannst. Jetzt geht es um die Ernährung und um die Bedeutung von Achtsamkeit als weiteres wichtiges Prinzip. Wenn du dich mit diesen Themen auseinandersetzt, kannst du widerstandsfähiger gegen Stress werden und dein "Bauchladen der Stressbewältigung" füllt sich immer weiter. Es gibt viele Faktoren, die auf unser Stresserleben und den Umgang mit Stress Einfluss nehmen und dass man von unterschiedlichen Seiten aus aktiv werden kann. Auch der Genuss spielt dabei eine Rolle.

#### Das Achtsamkeitsprinzip

Off neigen wir dazu, in Gedanken oder nicht im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein. Wir erledigen alltägliche Aufgaben und beschäftigen uns dabei mit Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft. Dadurch sind wir nicht im Hier und Jetzt und praktizieren keine Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet bewusstes und nicht-wertendes Wahrnehmen der Gegenwart.

Ein Beispiel für Achtsamkeit im Alltag: das Zähneputzen. Anstatt gedanklich schon den Tag zu planen oder abzuschweifen, könnte man sich bewusst auf die Bewegungen und Empfindungen beim Putzen konzentrieren. Man spürt das Putzen der Zähne, den Geschmack der Zahnpasta, den Geruch des Badezimmers und die Berührung der Zahnbürste mit den Zähnen. Indem man vollständig im Moment präsent ist und seine Sinne aktiviert, kann man den Akt des Zähneputzens zu einer achtsamen Praxis machen.

Die Grundregel des Achtsamkeitstrainings ist einfach und prägnant auf den Punkt gebracht: "Tue, was du tust".

#### Die „Brille der Achtsamkeit“

Es ist wichtig, dass während der Achtsamkeit keine Bewertung vorgenommen wird und man die Dinge so wahrnimmt, wie sie

sind. Auch wenn es ungewohnt ist, keine Bewertung vorzunehmen, macht es einen großen Unterschied, welche innere Haltung man einnimmt.

Die "Brille der Achtsamkeit" erlaubt uns, die Dinge bewusster wahrzunehmen und nicht ständig zu analysieren, zu kritisieren, zu rationalisieren, zu perfektionieren, zu organisieren, zu optimieren, zu hinterfragen, zu grübeln oder zu sorgen. Es gibt verschiedene Sichtweisen, zwischen denen man wählen kann. Im Leistungsmodus ist die uns bekannte "Brille" sinnvoll, um uns auf das zu fokussieren, was zu tun ist und wo Gefahren lauern. Wenn wir jedoch Stress abbauen und innerlich entspannen wollen, ist es von Vorteil, die "Brille der Achtsamkeit" aufzusetzen. Die Vorstellung der beiden Brillen kann man auch mit dem westlichen und dem östlichen Blick beschreiben. Während der westliche Blick darauf abzielt, die Welt zu verstehen, Kontrolle zu gewinnen, Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen, schult der östliche Blick die Aufmerksamkeit und ist wie der Blick eines Kindes - unvoreingenommen, offen und unschuldig. Der östliche Blick erlaubt uns, die Dinge bewusster wahrzunehmen, während der westliche Blick uns dazu bringt, immer schneller zu handeln und Entscheidungen zu treffen.

### **Achtsamkeitsverfahren im Vergleich zu klassischen Entspannungsverfahren**

Auch die Entspannungsverfahren, die im Modul 2 vorgestellt werden, lassen sich in westliches und östliches Denken unterscheiden. Klassische Entspannungsverfahren wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung haben das Ziel, gezielt zu entspannen. Bei ihnen wird der Körper bewusst so verändert, dass wir uns entspannter fühlen. Dagegen geht es beim Body Scan oder der Atemmeditation nur darum, zu beobachten, was ist, ohne es zu verändern oder zu bewerten. Auch Yoga oder Qi Gong legen den Fokus auf die bewusste Wahrnehmung des Zusammenspiels von Bewegung und Atmung. Sie sind also eher Achtsamkeitsverfahren als Entspannungsverfahren, in denen die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit geschult wird.

## Modul 4: Achtsamkeit und Ernährung

---

Es ist bekannt, dass der bewertende Blick, der bei uns so verbreitet ist, Wahrnehmungen selektiert und wir die Dinge nicht so sehen, wie sie sind, sondern entsprechend unseren Vorerfahrungen filtern. Der nicht-wertende Blick, der in der Achtsamkeitspraxis geschult wird, hat dagegen positive Auswirkungen auf unsere Wahrnehmung und unser Gehirn. Wir werden sensitiver und präziser in der Wahrnehmung und können durch das Beobachten und Nicht-Bewerten auch freier sein und mehr Freiheitsgrade zulassen.

In Stresssituationen jedoch reagieren wir automatisch und handeln schnell nach eingefahrenen Mustern, da wir nicht gerade jetzt etwas Neues ausprobieren möchten. Es ist wichtig, achtsamer zu sein, um in solchen Situationen bewusster und flexibler reagieren zu können.

Und nichts ändert sich: Wenn du das tust, was du immer getan hast, wirst du auch genau das bekommen, was du schon immer bekommen hast.

### **Sei kreativer, innovativer, neugieriger und offener**

In dem Ratgeber geht es um das Stressmanagement. Dazu gehört auch die Möglichkeit, in einem geschützten Raum, ohne Lebensgefahr, neue Dinge auszuprobieren. In stressigen Situationen sollte man sich fragen: "Kann man das anders machen?" oder "Kann man das anders sehen?".

Achtsamkeitstraining ermöglicht es uns, als Erwachsene wieder in den natürlichen Zustand eines Kindes zurückzukehren, kreativer, innovativer, neugieriger und offener zu sein, was auch neurobiologisch belegt ist. In diesem Zustand sind wir im "Responsive Mode" und nicht im "Reactive Mode" wie bei Stresssituationen. Wir sind nicht ständig in Alarmbereitschaft und haben nicht das Gefühl, von potenziellen Feinden umgeben zu sein.

Durch Achtsamkeitstraining können wir zwischen beiden Sichtweisen wechseln, um die Dinge so zu sehen, wie sie sein sollten, aber auch zu akzeptieren, wie sie sind. Wir können zwischen beiden Zuständen unterscheiden und je nach Bedarf

und Situation entscheiden, ob wir analytisch und fokussiert oder achtsam und "unkonditioniert" sein wollen. Wir können diese beiden Brillen abwechselnd nutzen und uns auch bei alltäglichen Aufgaben wie dem Abwasch die eine oder andere innere Haltung gönnen.

### Der Wert des gegenwärtigen Augenblicks

Unsere Gedanken schweifen oft ab und beschäftigen sich mit der Vergangenheit oder der Zukunft, während der gegenwärtige Moment oft vernachlässigt wird. Dabei ist die Gegenwart der einzige Augenblick, in dem wir aktiv handeln und Einfluss nehmen können. Es ist der Moment des Lebens, der lebendige Augenblick zwischen Vergangenheit und Zukunft.

### Präsenz und Akzeptanz

Achtsamkeit besteht aus Präsenz und Akzeptanz: Sich des gegenwärtigen Moments bewusst sein und ihn ohne Bewertung annehmen. Sie ist ein Schlüssel zur Stressbewältigung und fördert die Ausschüttung von "Glückshormonen" durch sinnliche Erfahrungen im Hier und Jetzt.

### Obwohl wir beim bewussten Wahrnehmen unserer Erfahrungen nicht ausschließlich positive Dinge erleben, gibt es zwei wichtige Aspekte zu beachten:

- Zum einen entscheidet unsere Bewertung darüber, ob etwas positiv, neutral oder negativ für uns ist.
- Zum anderen können wir durch Erfahrung und Beobachtung unangenehme Körperempfindungen, Gefühle oder Gedanken besser kontrollieren. Auf diese Weise können wir den leidvollen Charakter reduzieren und weniger darauf reagieren - ein Zustand, der sich gut anfühlt.

## Modul 4: Achtsamkeit und Ernährung

---

Das Gefühl der Kontrolle und der Vermeidung von Ohnmacht kann eine Quelle der Zufriedenheit sein, da es unsere Selbstwirksamkeit erhöht - das, was wir selbst in der Hand haben. Neurowissenschaftliche Forschungen haben gezeigt, dass Achtsamkeit Zentren im Gehirn aktiviert, die eine verbesserte Aufmerksamkeit und Kontrolle von negativen Emotionen sowie ein verbessertes Körperbewusstsein vermitteln. Eine differenzierte Selbstwahrnehmung stärkt auch das Gefühl der Verbundenheit mit uns selbst und anderen, was ein wichtiger Baustein für die Stressbewältigung ist.

All diese "Funktionen" der Achtsamkeit basieren auf der Aktivierung von Netzwerken, die mit Belohnung und Motivation zusammenhängen. Informelle Achtsamkeit im Alltag kann eine gute Basis sein, um die verstärkte Aufmerksamkeit zu trainieren, aber es ist auch notwendig, formell zu üben, wie zum Beispiel durch tägliche Meditationen oder Achtsamkeitsübungen wie Gehmeditation, Yoga, Tai Chi oder Qi Gong.

### Gesund und achtsam ernähren

Achtsamkeit beinhaltet das bewusste Wahrnehmen und Genießen des gegenwärtigen Moments, auch in Bezug auf die Ernährung. Die Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens und hat einen fundamentalen Einfluss auf unsere Gesundheit. Eine ausgewogene und bewusste Ernährung kann dazu beitragen, unsere Gesundheit zu stärken und Krankheiten vorzubeugen oder zu beeinflussen. Essen und Ernährung haben neben den körperlichen Auswirkungen auch eine psychische Wirkung, wie zum Beispiel ein "gutes Gefühl" oder eine Belohnung.

Es ist jedoch oft schwierig, eine gesunde Ernährung im Alltag umzusetzen. Die Entscheidung, was wir essen, hängt nicht nur von unserer Willenskraft ab, sondern auch von unserem Stressempfinden. Ein bewusster und qualitativer Umgang mit dem Thema Ernährung kann daher zur Stressbewältigung beitragen.

### Essen und Stress ade: Wie Ernährung uns helfen kann, Stress zu bewältigen

Für viele Menschen ist die Ernährung eine Möglichkeit, um mit Stress umzugehen. Insbesondere der Wunsch nach hochkalorischer und einfach zu konsumierender Nahrung tritt auf, wenn das Gehirn aufgrund von Stress den Körper in den Kampf- oder Fluchtmodus versetzt und schnell Energie benötigt, die aber nicht belastend sein soll. Am Abend nach einem stressreichen Tag greifen viele Menschen daher gerne zu Chips, Schokolade oder Gummibärchen, um ihren Frust abzubauen. Häufig wird diese kleine Belohnung mit einem Fernsehabend kombiniert, bei dem wenig Bewegung stattfindet. Wenn diese Art von "Stressabbau" jedoch übertrieben wird, kann das zu einem Nachlassen des Wohlbefindens führen und das Risiko von Übergewicht erhöhen, was wiederum Stress verursachen kann.

Dieses Verlangen nach bequemer Nahrung betrifft nicht nur Süßigkeiten und Snacks, sondern auch Convenience-Produkte. Diese Fertiggerichte erfordern kaum noch Aufwand bei der Zubereitung und sind oft voll von Aroma- und Zusatzstoffen, die viele Kalorien enthalten und schnell verzehrt werden können. Innerhalb von Minuten ist die Mahlzeit zubereitet und auch schon verputzt. Das Verhältnis von zugeführten Kalorien und Sättigungsgefühl stimmt jedoch nicht und das Sättigungsgefühl stellt sich oft erst spät ein. Dies ist bei Fast Food, wie zum Beispiel einem Burgermenü, besonders offensichtlich: Ein solches Menü hat knapp 1.300 Kalorien, was fast dem Tagesbedarf eines Erwachsenen entspricht, der jedoch bei geringem Bewegungsausmaß bereits bei 1.600 Kalorien liegen kann. Das Verlangen nach mehr Essen und der Wunsch nach Sättigung bleiben oft unerfüllt, was zu weiterem Stress führen kann.

Es ist wichtig, bewusst und qualitativ hochwertig zu essen, um sowohl körperliche als auch psychische Gesundheit zu fördern. Eine ausgewogene Ernährung kann uns mit wichtigen Nährstoffen versorgen, Krankheiten vorbeugen und unser Wohlbefinden steigern. Eine gesunde Ernährung kann auch helfen, Stress abzubauen, wenn sie bewusst genossen wird.

Es ist jedoch auch wichtig, die eigene Beziehung zu Essen und Stress zu reflektieren und mögliche negative Gewohnheiten zu erkennen und zu ändern.

Wenn Menschen durch verschiedene Herausforderungen bereits gestresst sind und gleichzeitig das Gefühl haben, aufgrund der Aufgaben keine Zeit zum Essen zu haben, greifen sie verstärkt auf bequeme und schnelle Lebensmittel zurück. Die Folge ist absehbar: Die Stressspirale verstärkt sich, der Zeiger an der Waage steigt.

### Drei Gründe, warum Fastfood den Stress verstärkt

Gerade beim klassischen Fastfood und vielen Snacks werden dem Körper die "falschen" Fette und "leere" Kalorien zugeführt. Ihm fehlen die geeigneten Nährstoffe und die langsam freigesetzte Energie, um dem Stress nachhaltig besser zu begegnen. Hinter einem ungesunden Essverhalten kann also auch tatsächlicher oder unbewusst empfundener Stress stecken.

Es ist daher meist schwierig, allein mit Willenskraft "zu verzichten", da der Körper durch die Stresshormone förmlich nach diesen Lebensmitteln verlangt. Die Lösung muss daher ganz woanders ansetzen: beim persönlichen Stressempfinden und den eigenen Gedankenmustern.

- Zum einen enthalten viele Fertiggerichte nicht genug von den nährstoffreichen und schützenden Bestandteilen. Im Gegenteil können bestimmte Inhaltsstoffe und die enthaltene Energie sogar den Stress verstärken.
- Zum anderen können die in vielen Fertiggerichten enthaltenen Zusatzstoffe, die in Bezug auf stressbedingte Krankheiten umstritten sind, den Stress weiter begünstigen.
- Drittens führt der schnelle Verzehr von Fertiggerichten, selbst bei den vermeintlich gesünderen Varianten, kaum zu einem zufriedenstellenden Sättigungsgefühl und dem Gefühl, sich ausreichend ernährt zu haben.

### Eine neue Esskultur etablieren

Das Essen selbst ist nicht der einzige Faktor, der unsere Ernährung und deren Auswirkungen auf unseren Körper beeinflusst. Auch die Kultur des Essens spielt eine große Rolle. Es ist wichtig, sich Zeit zum Kochen und Genießen der Mahlzeit zu nehmen, anstatt sie nebenbei auf dem Weg zur Arbeit hinunterzuschlingen. Wie und wann wir essen, beeinflusst unsere Ernährung und wie die Nahrung auf uns "wirkt".

Die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag ist ein weiterer wichtiger Aspekt einer gesunden Ernährung. Regelmäßige Mahlzeiten sind besser als unregelmäßiges Essen, das nur dann eingenommen wird, wenn sich ein Hungergefühl meldet oder zufällig und nebenbei.

Essen hat auch in vielen Kulturen eine hohe soziale Komponente. Beim gemeinsamen Essen sitzt man zusammen, redet, lacht und zelebriert das Essen. Das Erleben der Mahlzeit mit allen Sinnen fördert die Ausschüttung von Glückshormonen und wirkt direkt stressreduzierend. Das "Wie" des Essens ist manchmal sogar wichtiger als das "Was".

### Das Konzept des Intervallfastens

Das Intervallfasten ist in den letzten Jahren zu einer immer beliebteren Methode geworden, um eine ausgewogene Ernährung zu fördern und gesundheitliche Vorteile zu erzielen. Diese Methode empfiehlt, im Alltag deutliche Essenspausen einzulegen, um unser Essverhalten zu regulieren und unseren Körper zu entlasten. Dabei wird zwischen Zeiten, in denen gegessen wird, und Zeiten, in denen nicht gegessen wird, unterschieden. Im Allgemeinen bedeutet dies, dass man während der Mahlzeiten isst, aber zwischen ihnen keine Snacks, Latte Macchiatos oder Smoothies zu sich nimmt und stattdessen zwischen den Mahlzeiten Wasser oder Kräutertee trinkt.

### Das Intervallfasten gibt es in verschiedenen Varianten:

- Die 16:8-Methode ist die bevorzugte (siehe Abbildung 11). Hier wird 16 Stunden gefastet und während der restlichen 8 Stunden gegessen. Man kann auf das Abendessen verzichten und frühstücken oder abends essen und das Frühstück auslassen. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, das Abendessen bis 18 Uhr einzunehmen und dann morgens erst nach 10 Uhr wieder zu essen. Um sich zu helfen, kann man nach der letzten Mahlzeit am Nachmittag oder Abend einen Timer auf dem Handy auf 16 Stunden einstellen, um immer im Blick zu haben, wie lange man noch auf Essen verzichten sollte. Auch kürzere Zeiträume wie 14:10 oder 12:12 Stunden können eine milde Variante sein, um das Intervallfasten zu testen und stressreduzierende und gesundheitsfördernde Wirkungen zu erzielen.
- Eine weitere Variante des Intervallfastens ist die 5:2-Methode, bei der man an 5 Tagen normal isst und an 2 Tagen fastet, wobei eine geringe Menge von etwa 500 kcal an den Fastentagen erlaubt ist. Es wird empfohlen, die beiden Fastentage nicht aufeinanderfolgend zu planen.

Intervallfasten hat den Vorteil, dass man auf geliebte Speisen nicht gänzlich verzichten muss, sondern nur für einige Stunden. In einem beliebten 16:8-Modus sollten die acht Ess-Stunden nicht nur mit ungesunden Lebensmitteln gefüllt werden. Doch schon die Essenspausen haben einen positiven Effekt, da der Körper sich erholen und regenerieren kann. Der ständige Konsum von Nahrung und Snacks belastet uns. Heilfasten ist seit langem eine naturheilkundliche Strategie gegen diverse Erkrankungen. Studien legen nahe, dass Intervallfasten positive Auswirkungen auf Gewicht, Schlaf, Darmflora, Stoffwechsel, Entzündungen und Essgewohnheiten hat.

**Aber auch hier gilt: Diese Methode ist nicht für jeden Menschen geeignet. Folgende Personen sollten kein Intervallfasten durchführen:**

- Personen mit sehr niedrigem Blutdruck
- Frauen während Schwangerschaft und Stillzeit
- Personen mit Stoffwechselerkrankungen, Krebserkrankungen, Essstörungen und Untergewicht (vorherige Rücksprache mit einem Arzt ist angeraten)



Abbildung 11: Intervallfasten

### Die Basis gesunder Ernährung

Neben der Strukturierung des Essverhaltens im zeitlichen Sinne, wie etwa das bewusste Planen von Mahlzeiten und das Einlegen von Essenspausen, spielt auch das Verhältnis der Lebensmittel zueinander eine entscheidende Rolle für eine gesunde Ernährung. Obwohl es viele verschiedene Ernährungsweisen gibt, wie beispielsweise vegetarisch, vegan, mediterran oder auch die Ernährungsrichtlinien des Bundesministeriums für Ernährung oder des amerikanischen USDA, gibt es dennoch starke Gemeinsamkeiten. Die meisten dieser Ansätze beinhalten Ernährungspyramiden, in denen einzelne Lebensmittelgruppen unterschiedlich gewichtet werden.

In den meisten Ernährungspyramiden bilden Vollkorngetreide-Produkte und Gemüse und Obst die beiden untersten Ebenen. Darüber sind sich die Experten einig: Die Basis unserer Ernährung sollten pflanzliche Produkte ausmachen. Ob im oberen Drittel Fleisch und Fisch, Milch und Käse, Genussmittel und Zucker, Alkohol und Kaffee aufgeführt werden, hängt von der jeweiligen Ausrichtung ab. Doch die Basis ist in den meisten Fällen identisch. Auch bei der viel diskutierten "Low-Carb"-Ernährung geht es in erster Linie darum, Zucker und Weißmehl zu streichen oder maßgeblich zu reduzieren, während Vollkorngetreide erlaubt ist. Das letzte Wort zu "Low Carb" ist noch nicht gesprochen, da erste Studien problematische Aspekte von zu viel tierischem Eiweiß zeigen, welches häufig eingesetzt wird, um die Reduktion von Kohlenhydraten zu kompensieren.

Es gibt viele spannende kulinarische Trends, von der mediterranen über die indische, asiatische und orientalische Küche bis hin zur Vollwertkost, veganen Ernährung oder der "Neuen Deutschen Küche". Doch gibt es einige allgemeine Aussagen, die auf jede dieser verschiedenen Traditionen angewendet werden können.

### Die wichtigsten Komponenten einer gesunden Ernährung sind wie folgt zusammengefasst:

- Eine Ernährung mit hohem Gemüse- und Obstanteil ist meist reich an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Letztere haben zum Beispiel eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung.
- Gemüse und Vollkorngetreide liefern Ballaststoffe, die sättigen und die Verdauung unterstützen. Vollkorn bedeutet, dass alle Bestandteile des Korns im Getreideprodukt enthalten sind. Durch Vollwertkost nehmen wir auch wieder wichtige Vitamine, Mineralstoffe und vor allem Ballaststoffe auf, die für die Verdauung wichtig sind. Es ist wichtig, beim Einkauf gezielt nach Vollwertprodukten zu fragen, da Vollkorn lediglich bedeutet, dass zu einem bestimmten Anteil ganze Körner im Brot enthalten sein müssen.
- Nüsse enthalten einen hohen Anteil an gesunden Fetten, den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Weiterhin enthalten sie viele B-Vitamine, wie zum Beispiel Vitamin B1, das u.a. wichtig für den Kohlenhydratstoffwechsel ist.
- Trockenfrüchte sorgen für eine natürliche Süße und sind oft sehr mineralstoffreich und basisch. Manche können zusätzlich auf den Stoffwechsel günstig einwirken oder das „schlechte“ Cholesterin im Blut senken, wie zum Beispiel getrocknete Apfelringe. Es ist wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu trinken.
- Olivenöl ist eine wertvolle Quelle für einfach und mehrfach ungesättigte Fette, welche auch in anderen Ölen wie Leinöl, Hanföl, Nussöl und Rapsöl zu finden sind. Seefische wie Makrele, Hering, Lachs und Sardinen sind ebenfalls reich an diesen Fettsäuren, einschließlich Omega-3-Fettsäuren, die wichtige Funktionen im Körper erfüllen. Sie können dazu beitragen, Herz-Kreislauf-

Erkrankungen vorzubeugen, das Wachstum von Krebszellen zu hemmen und entzündliche Prozesse zu reduzieren. Omega-3-Fettsäuren und einfach ungesättigte Fettsäuren, insbesondere im Olivenöl, scheinen besonders gut für die Gesundheit zu sein.

- Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Pfeffer, Chili, Paprika, Thymian und Rosmarin haben arzneiliche Wirkungen und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Sie können Entzündungen hemmen, günstig auf Blutfette und Stoffwechsel wirken und sogar Stress auf zellulärer Ebene reduzieren. Knoblauch, der oft zum Würzen verwendet wird, wirkt blutdruckregulierend und antibakteriell.
- Frische Küchenkräuter sind reich an Antioxidantien, welche den oxidativen Stress in unserem Körper reduzieren können. Antioxidantien fangen freie Radikale ab und können dazu beitragen, Krankheiten vorzubeugen.
- Pflanzliche Eiweiße sind eine gesunde Alternative zu tierischen Produkten. Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen und Lupinen enthalten alle neun essenziellen Aminosäuren, die auch in Sojabohnen, Amaranth, Quinoa, Hirse oder Chiasamen zu finden sind.
- Eine ausgewogene Kombination von pflanzlichen Proteinen ist wichtig für eine gesunde Ernährung. Eine praktische Regel für den Alltag lautet: "ein Getreide, ein Gemüse und eine Hülsenfrucht".
- Der eingeschränkte Konsum von Fleisch, insbesondere verarbeiteten Fleischprodukten, reduziert die Aufnahme von schädlichen tierischen Fetten und Zusatzstoffen. Rotes Fleisch sollte nur gelegentlich verzehrt werden, da es Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Entzündungen begünstigen kann. Verarbeitetes Fleisch kann sogar Depressionen und Krebsrisiko erhöhen.

Die Beziehung zwischen Essen und Stimmungen ist eng miteinander verbunden, da der Magen, durch den alles geht, eine wichtige Rolle spielt. Die Menge ist hierbei ebenso wichtig wie die Art oder vermeintliche Qualität der Nahrungsmittel. Tierische Fette aus dem Meer sind in der Regel gesund, jedoch sollte bei bestimmten Fischarten auf eine mögliche Belastung mit sekundären Schwermetallen geachtet werden.

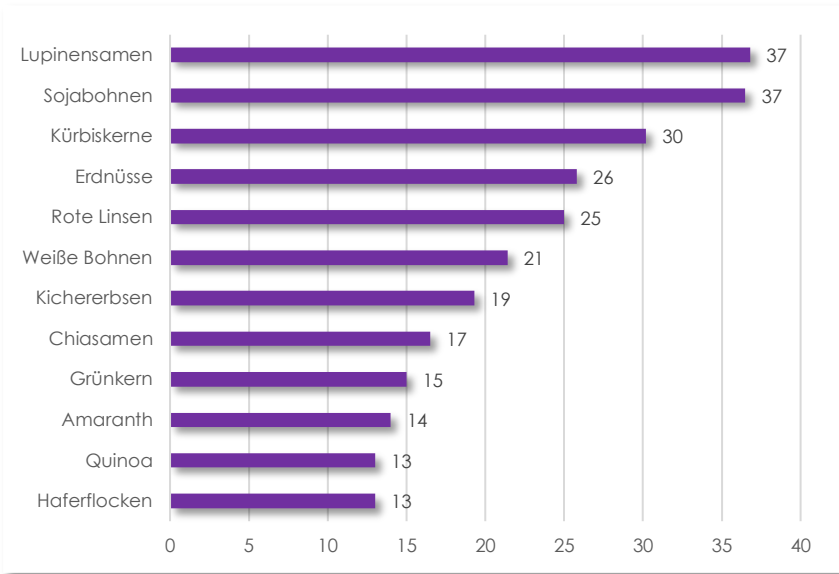


Abbildung 12: Besonders geeignete pflanzliche Eiweißquellen mit ihrem Eiweißgehalt in g pro 100 g

### Für Vegetarier

Für Vegetarier empfiehlt es sich, Milchprodukte zu konsumieren. Hierbei sollte auf den Fettgehalt geachtet werden und möglichst fettarme Milch oder Milchprodukte bevorzugt werden. In einem Liter Vollmilch sind 37 g Fett enthalten, während Magermilch oder Buttermilch eine gute Alternative darstellen. Kinder und ältere Menschen sollten hingegen Vollmilch und Vollmilchprodukte konsumieren, da sie tendenziell relativ gesehen mehr Fett benötigen. Tierische Fette, die einen hohen Anteil gesättigter

Fettsäuren enthalten, sollten mengenmäßig begrenzt werden, um sich gesund, ausgewogen und stressreduzierend zu ernähren.

Rahm ist als Geschmacksträger bei der Verwendung für Saucen und Nachspeisen beliebt. Es empfiehlt sich, Halbrahm statt Vollrahm zu verwenden oder Rahm ganz oder teilweise durch Quark zu ersetzen. Bei Käse variiert der Fettgehalt je nach Sorte erheblich. Während bei einigen Sorten (Weichkäse) ein hoher Fettgehalt zu erwarten ist, ist man bei anderen (Feta oder Mozzarella) eher überrascht. Käse sollte genossen, jedoch in Maßen verzehrt werden.

### Fazit: Genuss statt Frust

Zusammenfassend kann man sagen, dass eine Ernährung, die sich an der mediterranen Küche orientiert, dazu beitragen kann, Stress zu reduzieren und die Gesundheit zu stärken. Die in diesen Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe tragen dazu bei, dass man stressresistenter wird. Wenn man dann noch in Ruhe und in angenehmer Gesellschaft isst, wird dem Essen Raum gegeben und zelebriert, was dazu beitragen kann, Stress abzubauen und Glücksgefühle zu aktivieren. Eine solche Ernährung kann auch schädliche Stressauswirkungen auf geistiger und körperlicher Ebene reduzieren und geeignete Schutzmechanismen aktivieren. Es geht also darum, Genuss statt Frust zu erleben. Im folgenden Abschnitt wird beschrieben, wie man diese Gewohnheiten im Alltag umsetzen kann, auch in einer normalen Kantine.

### Gesunde Ernährung leicht gemacht

Der "Gesunde Teller" ist eine einfache und praktische Methode, um eine ausgewogene Ernährung ohne Kalorienzählen oder Abwiegen umzusetzen. Dabei werden die verschiedenen Nahrungsbestandteile auf dem Teller verteilt. Die Hälfte des Tellers wird mit Gemüse und/oder Obst gefüllt, ein Viertel mit vollwertigen Kohlenhydraten wie Getreideprodukten, Reis, Nudeln, Hirse oder Kartoffeln und das letzte Viertel mit eiweißhaltigen Produkten und Fetten wie Fisch, Fleisch, Eiern oder Sojaprodukten. Vegetarier wählen anderes tierisches Eiweiß und

## Modul 4: Achtsamkeit und Ernährung

Veganer füllen das vierte Viertel mit veganen Produkten wie Gemüse, Nüssen, Pasten, Hummus, Dips und Salaten.

Qualität ist jedoch wichtiger als Quantität, daher ist es ratsam, hochwertige und geeignete Lebensmittel zu wählen. Ein kleineres Stück Fleisch kann ausreichend sein, und der Fleischkonsum kann im Kontext eines stressbewussten Ernährungsverhaltens reduziert werden. Der "Gesunde Teller" eignet sich auch in der Kantine, beim Buffet oder bei Einladungen zum Essen, um eine ausgewogene Mahlzeit zu prüfen. Und das Gute ist: Der Unterschied im Geschmack wird bemerkbar sein!

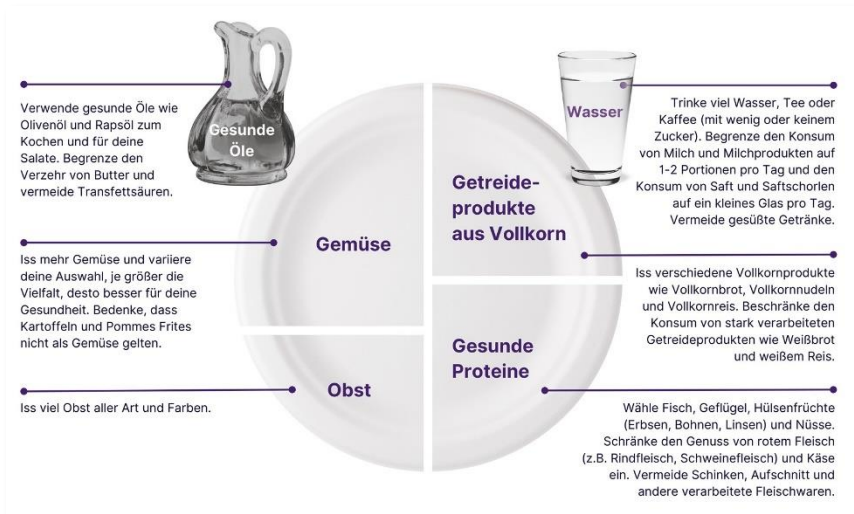


Abbildung 13: Der gesunde Teller

### Gesunde Öle

Gesunde Öle sind wichtig, weil sie eine wichtige Quelle für mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind, einschließlich Omega-3-Fettsäuren, die für eine gute Gesundheit unverzichtbar sind. Diese Fettsäuren haben zahlreiche positive Auswirkungen auf den Körper, wie zum Beispiel die Verringerung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Senkung des "schlechten" LDL-Cholesterinspiegels, die Regulierung von Entzündungen im Körper

und möglicherweise sogar die Verhinderung des Wachstums von Krebszellen. Darüber hinaus enthalten gesunde Öle auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die für eine optimale Gesundheit und das Wohlbefinden des Körpers benötigt werden.

Ölsorte	Besonderheiten
Olivenöl	enthält einfach und mehrfach ungesättigte Fette
Leinöl	reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren
Hanföl	reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren
Nussöl, wie Walnussöl	reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
Rapsöl	reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren
Fischöl, wie aus Lachs, Makrele oder Hering	reich an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren

Abbildung 14: Gesunde Öle

### Regionale und saisonale Lebensmittel sind wichtig

Das ganze Jahr über sind Erdbeeren im Dezember und Möhren im März im Supermarkt erhältlich. Doch dabei vergessen wir oft die Natur und nehmen weite Transportwege in Kauf, die unser Klima zusätzlich belasten. Die Wahl regionaler oder heimischer Obst- und Gemüsesorten leistet einen Beitrag zum Klimaschutz, aber auch deiner Gesundheit zuliebe solltest du auf saisonale und regionale Produkte achten. Diese sind oft frischer und somit nährstoff- und vitaminreicher. Da lange Transportwege entfallen, werden sie häufiger geerntet, wenn sie auch reif und am besten sind. Außerdem ist unser Organismus so voreingestellt, dass er mit den jeweils aktuellen jahreszeitlichen Produkten besonders gut umgehen kann. Vielleicht haben Sie sogar Spaß daran, Erdbeeren oder Äpfel selbst zu pflücken? Ein Saisonkalender, wie in der Abbildung 15 zu sehen, kann als Erinnerungshilfe dienen, welche Obst- und Gemüsesorten im Jahresverlauf jeweils Saison haben.

# Modul 4: Achtsamkeit und Ernährung



Abbildung 15: Saisonkalender Obst und Gemüse

### Bewusster und genussvoller essen

Die Nahrungsaufnahme bietet eine wunderbare Gelegenheit, Achtsamkeit im Alltag zu üben. Genuss und Gesundheit schließen sich hierbei keineswegs aus. Im Gegenteil, eine achtsame Nahrungsaufnahme kann sogar dazu beitragen, dass wir uns gesünder und wohler fühlen.

Denn achtsames Essen bedeutet, dass wir uns Zeit nehmen und mit allen Sinnen genießen, was auf unserem Teller landet. Dabei geht es nicht nur um die Nährstoffe und die Qualität der Zutaten, sondern auch um das Ambiente und die Gemeinschaft, in der wir essen. Selbst eine einfache Mahlzeit kann so zu einem Genusserlebnis werden.

Leider kommt der Genuss beim Essen im Alltag oft zu kurz. Oftmals wird beim Essen nebenher gearbeitet oder ferngesehen. Hier gilt es, die liebgewonnenen Gewohnheiten zu überdenken und bewusster zu werden. Ist es effizient, beim Essen zu multitasken? Oder können das bewusste Zubereiten und Genießen einer Mahlzeit eine willkommene Pause sein, die unseren Alltag bereichert und strukturiert?

Das bewusste Essen kann auch Teil einer aktiven Selbstfürsorge sein. Indem wir uns mit gesunden und nahrhaften Speisen versorgen und Freude beim Kochen und Essen haben, tun wir uns selbst etwas Gutes. Es lohnt sich daher, sich selbst immer wieder zu fragen, was uns guttut und was wir brauchen, um achtsamer und bewusster zu essen.

### 4 ausgewählte Nahrungsmittel-Tipps als Stresskiller:

1. Trinke viel Wasser, etwa 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Es ist einer der besten Stresskiller, den wir durch unsere Ernährung haben. Trinke etwa zwei Drittel deiner täglichen Trinkmenge am Vormittag.
2. Wähle vor allem bunte Obst- und Gemüsesorten wie blaue Früchte (Blaubeeren, schwarze Johannisbeeren, dunkle Trauben) oder rotes Gemüse (Tomaten, Paprika, Mohrrüben), da sie reich an Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen sind. Aber auch Äpfel, Bananen und Trockenfrüchte enthalten wichtige Vitamine und Botenstoffe gegen Stress. Iss dreimal täglich eine Portion Gemüse und zweimal täglich eine Portion Obst, wobei eine Portion etwa der Größe deiner Hand entspricht.
3. Bevorzuge vollwertige Getreideprodukte, da sie u.a. wertvolle B-Vitamine aus der Keimschicht des Korns enthalten. Diese sind wichtig für die Energiegewinnung aus der Nahrung und für einige Nerven- und Hirnfunktionen essenziell. Sie wirken auch gegen Müdigkeit, Reizbarkeit und Gedächtnisschwäche.
4. Iss "gute" ungesättigte Fette wie Fisch (Hering, Lachs, Thunfisch, Makrele), pflanzliche Öle (Olivenöl, Rapsöl, Weizenkeimöl, Leinöl ...) und Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Kürbiskerne ...). Sie gelten auch als "Nervennahrung".

### Übung 20: Achtsamkeitsübung

Besorge dir bitte Studentenfutter für eine Achtsamkeitsübung. Nimm eine Nuss oder eine Rosine aus dem Studentenfutter und fokussiere dich vollkommen auf dieses eine Stück. Betrachte es genau, rieche daran und spüre, wie es sich in deiner Hand anfühlt. Lege es dann auf deine Zunge und lasse es langsam im Mund zergehen. Beachte dabei Geschmack, Textur und alle Empfindungen, die währenddessen entstehen. Nimm dir Zeit und sei vollständig präsent in diesem Moment.

Diese Achtsamkeitsübung kann dir helfen, bewusster und aufmerksamer zu essen und das Genusserlebnis zu steigern.

1. Halte die Nuss oder die Rosine zuerst in deiner Hand und betrachte sie genau: Wie sieht sie aus? Wie fühlt sie sich an? Welche Farben und Oberflächenstrukturen kannst du erkennen? Nimm dir Zeit, um diese Fragen für dich zu beantworten.
2. Konzentriere dich nun darauf, was du mit deinen Fingern und deiner Hand fühlen kannst. Wie fühlt sich die Nuss oder Rosine an, wenn du sie drückst, rollst oder zwischen den Fingern reibst? Welche Eigenschaften und Texturen kannst du wahrnehmen?
3. Rieche an der Nuss oder Rosine und achte auf die Aromen und Gerüche, die dir in die Nase steigen.
4. Halte die Nuss oder Rosine ans Ohr und lausche: Kannst du dabei etwas hören?
5. Führe die Nuss oder Rosine nun an deine Lippen und spüre, wie sich das anfühlt. Kannst du Unterschiede zum Berühren mit den Fingern feststellen?
6. Lege die Nuss oder Rosine nun in deinen Mund, aber schlucke sie noch nicht herunter. Lass sie auf der Zunge zergehen und achte auf die Geschmacksrichtungen und -nuancen, die du wahrnehmen kannst. Wo im Mund sind sie am stärksten? Nimm dir Zeit und kaue langsam auf der Nuss oder Rosine herum, bevor du sie schluckst.

Hast du beim Durchführen der Achtsamkeitsübung mit der Nuss oder Rosine etwas Neues oder Überraschendes bemerkt?

## Modul 4: Achtsamkeit und Ernährung

---

### Übung 21: 20 Sachen

In diesen und den vorherigen Modulen hast du gelernt, auf Dinge wie Ernährung, Genuss und Bewegung zu achten. Es kann sehr hilfreich sein, sich bewusst zu machen, was du gerne magst oder bevorzugst. So kannst du eine persönliche Liste oder "Schatzkiste" erstellen, auf die du bei Bedarf zurückgreifen kannst. In dieser Übung lade ich dich ein, 20 Dinge aufzuschreiben, die du gerne machst und/oder in Zukunft gerne machen möchtest. Nimm dir fünf Minuten Zeit für diese Übung.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

## Modul 4: Achtsamkeit und Ernährung

---

### Übung 22: Entspannungsantwort (Woche 4)

Die Entspannung ist ein wichtiger Teil des Programmes und ich möchte dich ermutigen, weiterhin regelmäßig zu meditieren. Es kann sein, dass du momentan noch keine spürbaren Effekte bemerkst oder dich fragst, warum du überhaupt weiter meditieren sollst. Aber gib nicht auf und integriere die Meditation weiterhin als festes Ritual in deinen Tag.

Vielleicht hast du bereits herausgefunden, wann du am besten meditieren kannst. Denke daran, dass die Entspannungsreaktion Zeit braucht, um trainiert zu werden, bevor du ihre vollen Effekte spüren kannst. Du befindest dich gerade in dieser Trainingsphase und solltest diese als solche akzeptieren.

Bitte schreibe auch wieder deine Erfahrungen mit der Entspannung auf.

Tag 1:	
Tag 2:	
Tag 3:	
Tag 4:	
Tag 5:	
Tag 6:	
Tag 7:	

## Modul 4: Achtsamkeit und Ernährung

---

### Übung 23: Achtsames Mahl

Achtsamkeit und Ernährung stehen in dieser Aufgabe im Fokus: Nimm dir in der kommenden Woche Zeit für ein achtsames Mahl, ob beim Frühstück, Mittag- oder Abendessen. Widme jedem Bissen deine volle Aufmerksamkeit und lege das Besteck zwischendurch bewusst zur Seite. Gestalte die Zubereitung des Essens mit Achtsamkeit und genieße jeden Arbeitsschritt.

Du kannst das Mahl allein oder auch mit einer Person deiner Wahl genießen. Dabei bedeutet Achtsamkeit nicht, nicht zu sprechen. Du kannst mit deinem Essen und deinem Gegenüber im Kontakt sein, jedoch nicht gleichzeitig. Ein achtsames Mahl, besonders gemeinsam eingenommen, kann länger dauern.

Falls du keine Zeit oder Möglichkeit zum selbst Zubereiten hast, reicht es am Anfang aus, einen bestimmten Happen auszuwählen und ihm deine volle Aufmerksamkeit zu widmen: vom Berühren des Essens mit dem Besteck bis hin zum Abschluss des Kau- und Schluckvorgangs. Dies kann auch in der Betriebskantine oder mit Kollegen umgesetzt werden, ohne dass es auffällt.

Guten Appetit!



### **Das nimmst du mit: Ernähre dich gesund und bewusst**

Es gibt eine Vielzahl von Ernährungsformen, aber das Wichtigste ist, langfristig eine gesunde Ernährungsweise beizubehalten. Egal wie du isst, achte darauf, dass Gemüse, Vollkornprodukte und ausreichend Flüssigkeit die Basis bilden und dass du Fleisch, Wurst, tierisches Eiweiß und vor allem Genussmittel nicht im Übermaß genießt.

Konzentriere dich beim Essen und nimm dir bewusste Essenspausen. Du könntest auch das "Intervallfasten" ausprobieren, wenn keine Vorerkrankungen dagegensprechen. Achtsamkeit und Genuss sind wichtige Prinzipien für eine gesunde und gute Ernährung.

**Hier hast du noch Platz für deine Anmerkungen:**

### Modul 5: Soziales Netz

Nun steigen wir gemeinsam ins fünfte Modul ein und ich möchte dir die Bedeutung des multimodalen Stressmanagements verdeutlichen. Es gibt viele Möglichkeiten, um unser Stresserleben und den Umgang damit zu beeinflussen. Eine naheliegende Möglichkeit ist Entspannung. Vielleicht hast du schon mal von Freunden den gut gemeinten Ratschlag gehört "Entspann dich!", wenn sie gemerkt haben, dass du gestresst bist. Aber das ist oft leichter gesagt als getan. Deshalb greifen wir auch in diesem Modul wieder die Entspannungsreaktion auf, also das aktive Auslösen von körperlicher und mentaler Entspannung als wichtige Methode im Stressmanagement. Übung macht hier den Meister, denn wer in guten Zeiten lernt, Mechanismen einzusetzen und zu trainieren, kann sie in stressigen Zeiten viel leichter anwenden.

Du weißt inzwischen auch, wie Bewegung und Ernährung wichtige Ressourcen unseres Lebens sind und wie sie uns in der Stressbewältigung unterstützen können. Auch Achtsamkeit und Genuss spielen hier eine große Rolle. Vielleicht erinnerst du dich noch an die achtsame Mahlzeit, die ich im letzten Modul vorgestellt habe. Achtsamkeit und Genuss sind nur im gegenwärtigen Augenblick möglich und die Voraussetzung dafür, dass wir unser Essen wirklich genießen können. Vielleicht hast du das auch bei deinem letzten achtsam eingenommenen Gericht oder Snack gemerkt.

In diesem Modul geht es um unser "Verhalten". Das Verhalten spielt eine besonders wichtige Rolle und deshalb werden wir uns auch im nächsten Modul noch weiter damit auseinandersetzen.

Wir Menschen sind soziale Wesen und unser Verhalten hat einen großen Einfluss auf uns. In diesem Modul erfährst du, wie dein soziales Netzwerk dich unterstützen und wie es sich positiv auf deinen Stress auswirken kann. Zunächst befassen wir uns jedoch mit dem Flow-Prinzip. Vielleicht ist dir der Begriff momentan noch unbekannt, aber du hast sicherlich schon einmal einen Zustand erlebt, der dem Flow ähnelt, ohne den Fachterminus dafür zu kennen.

### Glück und Erfüllung durch positive Beziehungen

Du hast sicherlich schon einmal erlebt, wie du völlig in einer Tätigkeit aufgegangen bist und die Zeit um dich herum vergessen hast. Dieses Gefühl nennt man den "Flow-Zustand". Es ist ein Zustand, in dem man sich vollkommen auf eine Aufgabe konzentriert und sie mit Leichtigkeit und Hingabe erledigt. Es spielt dabei keine Rolle, welche Tätigkeit man ausübt, sondern wie man sie ausübt. Man muss seine ganze Aufmerksamkeit auf die Aufgabe richten und weder unter- noch überfordert sein. Kreative Tätigkeiten sind oft besonders flow-fördernd. Auch Bewegung kann dazu beitragen, dass man den Flow-Zustand erreicht. Im Flow funktioniert der Körper und Geist optimal zusammen und es entsteht eine Harmonie zwischen Anforderung und Leistung. Der Flow-Zustand kann auch dazu beitragen, Stress zu reduzieren und uns glücklich machen. Sport und kreatives Tun sind deshalb wichtige Tätigkeiten, um den Stresspegel zu minimieren.

### Der Einfluss des sozialen Umfelds

Familie, Freunde und Bekannte sind wichtige Bestandteile unseres sozialen Netzwerks und tragen erheblich zu unserer Persönlichkeitsentwicklung und unserem Wohlbefinden bei. Wir lernen von unseren Mitmenschen von Geburt an und dieser Lernprozess setzt sich unser ganzes Leben lang fort.

Studien belegen, dass unser soziales Netzwerk einen enormen Beitrag zur Stressreduzierung leisten kann. Allerdings müssen wir daran arbeiten, um dies zu erreichen. Es ist wichtig zu wissen, dass wir uns auf unsere vertrauten Mitmenschen verlassen können, um Unterstützung und Schutz zu erhalten und uns sicher zu fühlen.

Der Spruch "Geteiltes Leid ist halbes Leid" bringt es auf den Punkt. Das Gefühl, dass jemand uns und unsere Probleme ernst nimmt, ist oft entlastend und hilfreich. Schon das Gespräch mit einem lieben Menschen über Schwierigkeiten oder Herausforderungen kann uns helfen, den Stein vom Herzen zu nehmen. Das Teilen von Lasten jeglicher Art wirkt sich positiv auf unser Stresserleben aus.

Wenn wir in schwierigen Situationen Hilfe benötigen oder Tränen fließen lassen, ist die Unterstützung durch einen anderen wie Balsam auf unserer Seele. Zuwendung und Anteilnahme sind von Geburt an elementare Bedürfnisse des Menschen. Geben und Nehmen prägen unsere menschlichen Beziehungen.

Während manche Menschen ihr Herz offen ausschütten, schätzen andere kleine, unaufdringliche Gesten des Mitgefühls, wollen aber nicht sprechen oder in den Arm genommen werden. Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse und Sprachen, um seine Anteilnahme auszudrücken, und es ist schön, diese Unterschiede zu erkennen und zu wertschätzen.

Stell dir vor, du arbeitest an einem Projekt, indem du viele Aufgaben zu bewältigen hast, den Terminplan verwalten und die Projektfinanzen überwachen musst. Gut, dass du deine Aufgaben auf dein Projektteam verteilen kannst. Wenn man allein arbeitet, kann es schwierig und stressig sein, alle Aufgaben zu erledigen und sich um alles zu kümmern. Aber wenn man als Team zusammenarbeitet, können die Aufgaben aufgeteilt werden und jeder kann sich auf seine Stärken konzentrieren. Dadurch wird nicht nur der Arbeitsaufwand aufgeteilt, sondern auch der Stress reduziert, da jeder weiß, dass er auf die Unterstützung seiner Kollegen zählen kann. Gemeinsam kann man auch schneller und effektiver Lösungen finden und somit die Gesamtleistung steigern.

In der Zusammenarbeit und sozialen Unterstützung zeigt sich der Erfolg oft in praktischen Situationen wie beim gemeinsamen Tauziehen. Hier wird nicht nur Muskelkraft vereint, sondern auch Kompetenzen vernetzt, um die Stärke des Teams zu erhöhen. Das gemeinsame Denken und Handeln führt zu einer höheren Intelligenz, die Abwehrmöglichkeiten sind dadurch größer.

Ein schönes Bild für diesen Zusammenhalt ist auch der asiatische Vergleich mit gebündelten Bambusstäben. Ein einzelner Bambusstab allein ist wenig stabil und kann leicht brechen, aber wenn man sie zusammenbindet und bündelt, sind sie stark und können schwere Lasten tragen. Zusammengebunden können sie nicht mehr brechen.

### Der Teamgedanke hält gesund

Gerade für Einzelkämpfer kann es schwer sein, die Vorstellung anzunehmen, dass der Teamgedanke und die Gruppe Halt und Stärke geben können. Einzelkämpfer wollen oft die Kontrolle behalten und sich nicht anvertrauen oder abhängig machen. Vor allem Männer neigen dazu, im privaten Bereich niemanden belasten zu wollen und Stärke zu zeigen. Doch auch Einzelkämpfer sollten sich vor Augen führen, dass gemeinsames Handeln oft erfolgreicher ist als Einzelkämpfertum. Natürlich geht es allein manchmal schneller, aber in anderen Fällen ist man selbst vielleicht nicht der Schnellste oder besitzt nicht alle erforderlichen Fähigkeiten und Kenntnisse, um eine Situation allein bestmöglich zu bewältigen. Eine Aufgabenteilung, bei der jeder sein Bestes für das gemeinsame Ziel einbringt, führt nicht selten zu einer enormen Beschleunigung, zu Synergien und zu einer fühlbaren Reduktion von Reibungsverlusten - und von Stress. Auch kann man sich in der Gruppe schneller regenerieren und hat meistens mehr Freude und Spaß. Es lohnt sich also, den Teamgedanken zuzulassen und die Stärke und den Halt einer Gruppe anzunehmen.

### Stärkung der psychischen Widerstandskraft

Zwei weitere menschliche Fähigkeiten, die uns bei der Bewältigung von Stress helfen können, sind Resilienz und Kohärenz.

**Resilienz** bedeutet im Wesentlichen Widerstandsfähigkeit und kann mit einem Stehaufmännchen verglichen werden, das flexibel auf Herausforderungen reagiert und sich immer wieder aufrichtet. In der Psychologie beschreibt Resilienz die Fähigkeit, Krisen mithilfe von persönlichen und sozial vermittelten Ressourcen zu bewältigen und sie als Chance zur persönlichen Entwicklung zu nutzen. Früher wurde mit Resilienz vor allem die psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen in Extremsituationen beschrieben, doch mittlerweile umfasst der Begriff auch die Fähigkeit, im Alltag angemessen mit Belastungen umzugehen und die psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten.

Ein eng verwandter Begriff zur Resilienz ist die Selbstregulation, auch Homöostaseprinzip genannt. Selbstregulation beschreibt die Fähigkeit eines Systems, sich innerhalb bestimmter Grenzen in einem stabilen Zustand zu halten. Der menschliche Körper zeigt kontinuierlich und meist unbewusst eine solche Anpassungsleistung, um eine Stabilität im Wandel aufrechtzuerhalten.

### Beispiele dafür sind:

- das Schwitzen bei erhöhter Temperatur zur Regulation der Körpertemperatur,
- der Anstieg der Atemfrequenz bei körperlicher Anstrengung oder
- die Ausschüttung von Hormonen zur Förderung von Wachstum oder Fortpflanzung.

### Im Zusammenhang mit der Stressbewältigung sind auch die Fähigkeiten Resilienz und Kohärenz von Bedeutung.

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Krisen mithilfe von persönlichen und sozial vermittelten Ressourcen zu bewältigen und als Chance für die persönliche Weiterentwicklung zu nutzen. Diese Fähigkeit wird auch als psychische Widerstandsfähigkeit bezeichnet und umfasst auch die Fähigkeit, mit alltäglichen Belastungen adäquat umzugehen.

Selbstregulation ist eine weitere Fähigkeit, die für die Stressbewältigung von Bedeutung ist. Es beschreibt die Fähigkeit eines Organismus, innerhalb bestimmter Grenzen in einem stabilen Zustand zu bleiben und sich dynamisch anzupassen. Die Entspannungsreaktion nach der Stressreaktion kann als Beispiel für das Selbstregulationsprinzip verstanden werden.

Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist individuell unterschiedlich ausgeprägt und hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie der Wahrnehmung, Bewertung und den Ressourcen einer Person. Die Fähigkeit zur Selbstregulation kann durch Techniken wie ruhiges Atmen, Bewegung oder positive Einstellungen gestärkt werden.

### Der Kohärenzsinn

Ein wichtiger Vertreter des ressourcenorientierten Stressmodells war Aaron Antonovsky (1923-1994), der die Perspektive von der pathogenetischen (Was macht uns krank?) zur salutogenetischen Sichtweise (Was erhält uns gesund?) verschob. Der zentrale Begriff in Antonovskys Salutogenese ist der "Kohärenzsinn". Dies bezeichnet die Fähigkeit, potenziellen Stressoren, Herausforderungen und Belastungen so zu begegnen, dass sie zu einer neutralen oder "salutogenen" Entwicklung führen. Für Antonovsky bedeutet der Kohärenzsinn eine "Lebensorientierung", die durch ein Gefühl des Vertrauens in die Fähigkeit geprägt ist, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Er verglich das Leben mit einem Fluss, der mal ruhig, mal schnell und unvorhersehbar fließt. Seine Frage war: Was macht einen guten Schwimmer im "Fluss des Lebens" aus? Antonovsky war überzeugt, dass unsere Fähigkeit, im Fluss des Lebens zu schwimmen, davon abhängt, wie wir die Welt um uns herum und ihre Veränderungen und Anforderungen bewerten und einordnen. Der Kohärenzsinn hilft uns dabei.

### Antonovsky definiert den Kohärenzsinn als die Zusammensetzung von drei Komponenten:

- **Verstehbarkeit (Comprehensibility):** Das Ausmaß, in dem innere oder äußere Reize als strukturiert, vorhersehbar und erklärbar empfunden werden. Je besser wir Stressoren und die Welt um uns herum verstehen, desto besser können wir mit ihnen umgehen.
- **Handhabbarkeit (Manageability):** Handhabbarkeit ist das Vertrauen, mit den uns gestellten Anforderungen fertig zu werden, indem wir geeignete Ressourcen nutzen. Es geht darum, Herausforderungen zu meistern, Hilfe anzunehmen, wenn nötig, und realistische Ziele zu setzen, die unseren Möglichkeiten entsprechen.

- **Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit (Meaningfulness):** Das Ausmaß, in dem das Leben als sinnvoll empfunden wird. Die Wahrnehmung, dass sich Anstrengungen und Engagement lohnen, dass die Aufgaben es wert sind, Energie zu investieren. Ein Gefühl von Sinnhaftigkeit kann zu einer tiefen Zufriedenheit führen. Empfindet man sein Leben als sinnlos, ist man gelangweilt, gleichgültig oder frustriert, dann zehrt dies am innersten des Menschen. Aus der Forschung wissen wir jedoch, dass das Erleben von Sinnhaftigkeit in Zeiten von Krisen, erhöhten Belastungen oder Stress "Peaks" ein bedeutender Schutzfaktor sein kann - auch vor Krankheit und Verzweiflung.

### Merkmale der Widerstandsfähigkeit (die 4C's)

Die amerikanische Forscherin Suzanne Kobasa knüpfte an die Gedanken Antonovskys an und untersuchte das Verhältnis zwischen Stress und Krankheit. Sie entwickelte ein ähnliches Modell und fand heraus, dass bestimmte Menschen Eigenschaften besitzen, die als Puffer gegen Stressoren dienen und sie widerstandsfähiger machen und resistenter gegen Krankheiten. Kobasa bezeichnete das Persönlichkeitsmerkmal, das den Menschen "stressfester" macht, als Widerstandsfähigkeit (= Resilienz).

### Nach Kobasa setzt sich die Widerstandsfähigkeit aus folgenden Merkmalen zusammen:

- **Kontrolle ("Control"):** Dies ist die wahrgenommene Fähigkeit des Einzelnen, Einfluss ausüben zu können, anstatt Hilflosigkeit zu empfinden. Dies entspricht in etwa der Manageability von Antonovsky.
- **Verbindlichkeit/Engagement ("Commitment"):** Das ist ein neuer Aspekt: Man setzt sich ein, hält durch, gibt nicht so schnell auf, bleibt dabei, ist verbindlich, lässt sich nicht unterkriegen, entmutigen, nimmt Rückschläge auf dem Weg zu seinen Zielen in Kauf. Das ist Commitment – die innere Haltung, die auch von Lesern gewünscht wird und

dazu beiträgt, dass sie von diesem Ratgeber sehr viel mehr profitieren. Wer sich engagiert, kann dem Stress eher begegnen. Das ist eine interessante Erkenntnis und wert, beachtet zu werden.

- **Herausforderung ("Challenge"):** Das ist die Fähigkeit einer Person, zu wachsen und sich zu entwickeln, anstatt statisch zu bleiben, Veränderung und nicht Stabilität als Norm anzusehen. Auch wenn es "anders kommt", wenn die Umstände nicht so sind, wie man sich das erträumt hat – man macht das Beste draus, sieht das Ganze als eine Herausforderung.
- **Verbundenheit ("Closeness/Connectedness"):** Das vierte C stammt allerdings nicht von Kobasa. Dieses vierte Merkmal ist uns jedoch sehr wichtig und auch in der jüngeren Forschung, wie zum Beispiel der Positiven Psychologie, von wachsender Bedeutung, sodass ich die drei "C's" von Kobasa gern durch diesen vierten Punkt ergänzen möchte. Es ist die Verbundenheit mit anderen Menschen, mit dem Leben, der Natur und vielleicht mit etwas "Göttlichem". Wir sehen die Mitwelt nicht als Gegner, sondern sind Teil von ihr. Wir empfinden mit dem Gegenüber, mit dem Schwachen, mit Tierwelt und Natur. Wir sind empathisch.

### Merkmale resilienter Menschen

Vielleicht fragst du dich an dieser Stelle, was Menschen mit viel Resilienz eigentlich – so ganz konkret – kennzeichnet, in ihrem Umgang mit dem Leben und in ihrem Verhalten. Darüber wird inzwischen viel geforscht.

#### Menschen mit einer hohen Widerstandskraft gegenüber Stress-Belastungen ...

- haben gelernt, dass sie selbst es sind, die über ihr eigenes Schicksal bestimmen (Kontrollüberzeugung),

- nehmen Dinge selbst in die Hand (und vertrauen nicht auf Glück oder Zufall), das heißt, sie ergreifen Möglichkeiten, wenn sich ihnen diese bieten (mit anderen Worten: sie nutzen aktive statt vermeidende Bewältigungsstrategien),
- haben ein realistisches Bild von ihren Fähigkeiten,
- haben realistische Zukunftsvorstellungen,
- geben nach einer Krise/einem Verlust nicht auf, sondern haben die Fähigkeit, weiterzumachen, das heißt, sie können mitunter auch durch Krisen "hindurchblicken",
- haben eine optimistische Lebenseinstellung,
- sind eingebunden in ein starkes soziales Netz,
- können mit sozialer Unterstützung rechnen (auch beispielsweise durch Einbindung in eine religiöse Gemeinschaft),
- haben oft starke familiäre Bindungen und
- verfügen über starke Wertvorstellungen, die von der sozialen/familiären Gemeinschaft geteilt werden.

### Wege zur Stärkung der Resilienz

Betrachte zunächst deine derzeitige Situation und überlege, welche persönlichen, sozialen und materiellen Ressourcen oder Kraftquellen du besitzt. Welche Ressourcen könntest du erweitern oder neu aufbauen, um deine Resilienz zu verbessern?

### Hier sind einige Möglichkeiten, um deine Resilienz zu stärken:

- Finde heraus, was dich persönlich stärkt und schützt.
- Pflege deine Freundschaften und investiere Zeit und Energie in sie. Zeige deinen Freunden, dass sie dir wichtig sind.
- Stärke deine fachliche Kompetenz und nutze die Möglichkeit für berufliche Aus- und Weiterbildung.
- Nimm deine alten Hobbys wieder auf oder entwickle neue Hobbys.
- Werde kreativ und denke daran, dass es nicht darum geht, wie gut du etwas machst, sondern wie viel Spaß du dabei hast.
- Kümmere dich auch um deine materiellen Ressourcen und Sorge dafür, dass du nicht über deine finanziellen Verhältnisse lebst.
- Sorge für deine körperliche Leistungsfähigkeit, indem du Spazierengehen, Walken, Joggen, Fahrradfahren oder Tanzen ausübst. Du kannst auch einen Sport erlernen, den du schon immer ausprobieren wolltest.
- Nimm dir Zeit für spirituelle Themen und beschäftige dich mit deinen Glaubensüberzeugungen, wenn das für dich ein Weg ist.
- Versuche, eine optimistische Lebenseinstellung zu gewinnen und die Dinge öfter positiv zu sehen. Humor und Freude sind gesund und enorm stressreduzierend.
- Sei aufmerksam, wenn du negative Gedankenmuster bei dir beobachtest, hinterfrage deine Gefühle und Verhaltensweisen und entwickle alternative Verhaltensweisen.
- Versuche mehr Kontrolle über dein Leben zu gewinnen, indem du bewusster agierst und dein Verhalten steuerst.

Hilfreich dafür sind Übungen wie die Atemmeditation, der Body-Scan und die SARW-Technik.

- Zeige Commitment, indem du dich immer wieder neu zu Aufgaben bekennt und das Beste gibst, was in der Situation gerade möglich ist.
- Stärke dein Selbstvertrauen durch positive Erfahrungen, suche Erfolge und nimm Komplimente und Sympathiebeweise deiner Mitmenschen wahr, ohne sie abzuwerten.
- Übe ehrenamtliche Tätigkeiten aus, um Sinnhaftigkeit zu erleben.
- Entwickle das Gefühl von Dankbarkeit und schätze das, was du hast und was dir geschenkt wird.

Nun hast du viele verschiedene Anregungen erhalten, wie du für dich selbst in deinem Alltag einen Schritt in Richtung mehr Selbstbestimmung, mehr Widerstandskraft und mehr "Imprägnierung gegen Stress" gehen kannst. Vielleicht hast du beim Lesen dieser vielen Möglichkeiten gedacht: "Was? So viele Dinge soll ich berücksichtigen, soviel auch noch machen?" Im Sinne des oben Besprochenen, im Sinne der Handhabbarkeit, kannst du dir ja zunächst nur eine einzige dieser Anregungen aussuchen, vielleicht diejenige, die dich spontan am meisten angesprochen hat. Und mit dieser beginnen. Einen kleinen Schritt machen.

Wenn du etwas in deinem Leben verändern willst, ist es hilfreich, eine Vision zu haben, zu wissen, wohin du gehen möchtest. Damit du aber auch wirklich losgehen kannst, brauchst du Ziele, die du auch erreichen kannst, die für dich handhabbar sind. Kleine Ziele. Kleine Schritte. Und wenn du dann Schritt für Schritt so weitergehst, wirst du vielleicht, ohne es zu merken, ohne große Anstrengung dein Ziel eines Tages erreichen.

## Modul 5: Soziales Netz

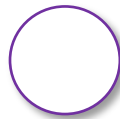
---

### Übung 25: Soziales Universum

Stelle dir vor, dass der Kreis, den du gezeichnet hast, deine Sonne repräsentiert - und du bist die Sonne in dieser Übung. Zeichne nun ein, wer dich beeinflusst. Das können Menschen (lebend oder verstorben), Tiere oder auch Vorbilder sein, die dich inspirieren. Stelle sie als Planeten dar, die um dich als Sonne kreisen. Achte beim Einzeichnen auf die Entfernung: Wer ist dir näher und wer weiter entfernt?

Du kannst auch den Aspekt des Gebens und Nehmens einbeziehen: Für wen scheinst du als Sonne? Wer gibt dir im Gegenzug auch etwas zurück?

Wenn dir das Bild des Sonnensystems und die darin bestehenden Beziehungen schwierig erscheinen sollten, dann stelle dir vor, dass der Kreis einen Atomkern symbolisiert (dich selbst). Welche "Elektronen" befinden sich auf der unmittelbaren und kernnahen Hülle bzw. "Umlaufbahn"? Wer ist weiter entfernt und außerhalb? Wer oder was ist ganz weit draußen und hat nur noch einen "losen" Kontakt zum Kern, geht manchmal auch mal "verloren" etc.?



## Modul 5: Soziales Netz

---

### Übung 26: Roadmap

Nimm dir ein leeres DIN A3-Blatt. Zeichne darauf wichtige Stationen deines Lebens ein, wie auf einer Straßenkarte oder einem Flussverlauf. Dabei gibt es gerade oder kurvige Linien sowie Höhen und Tiefen.

Wichtige Wegmarkierungen solltest du kreativ eintragen, indem du sie aufschreibst, malst oder mit Bildern versehen. Die Road Map ist demnach ein zeitgerafftes, bebildertes Tagebuch auf einem Blatt. Es könnte von oben aussehen wie ein Spielbrett, auf dem ein langer Weg durch verschiedene Landschaften, Hindernisse, Stationen oder Ereignisse vorbeiführt. Wähle einen Bereich am Rande des Blattes aus und beginne von dort bei einem Lebenszeitpunkt x, zum Beispiel bei deiner Geburt oder deiner Einschulung, mit deinem „Lebensweg“.

### Übung 27: Minis (mehrfach) und Neues und Gutes (Woche 5)

In dieser Woche ist es wichtig, Rituale zur Stressbewältigung zu etablieren. Deshalb gibt es auch in diesem Modul wieder Hausaufgaben, die dir bereits bekannt sein dürften. Plane Mini-Entspannungspausen in deinen Alltag ein und achte darauf, was es an neuen und positiven Ereignissen in deiner persönlichen Welt gibt.


## Modul 5: Soziales Netz

---

### Übung 28: Entspannungsantwort (Woche 5)

Welche Erfahrungen hast du in dieser Woche mit der Entspannung gemacht? Die Entspannungspraxis begleitet dich weiter. Bei regelmäßiger Praxis zeigen sich weitere positive Effekte der Entspannung. Neben dem unmittelbaren „Herunterfahren“ bringt sie dir mehr Gelassenheit und ein höheres Maß an Zufriedenheit, eine Art inneres Lächeln wird sich vielleicht einstellen. Bleib dran und übe weiter, um die Effekte auch – entweder jetzt oder in naher Zukunft – spüren zu können.

Tag 1:	
Tag 2:	
Tag 3:	
Tag 4:	
Tag 5:	
Tag 6:	
Tag 7:	

### Das nimmst du mit: Nutze dein soziales Netzwerk

Das soziale Netzwerk kann eine Quelle von Unterstützung, Inspiration und Freude sein und dir helfen, sowohl persönlich als auch beruflich zu wachsen.

Es besteht nicht nur aus deinen engsten Freunden und Familienmitgliedern. Es beinhaltet auch Bekannte, Kollegen, Nachbarn und sogar Menschen, die du online getroffen hast. Jeder, der einen positiven Einfluss auf dein Leben hat, kann Teil deines sozialen Netzwerks sein.

Um dein soziales Netzwerk optimal zu nutzen, musst du aktiv daran arbeiten. Das kann bedeuten, regelmäßig Kontakte zu pflegen, indem du Nachrichten schickst, anrufst oder persönlich triffst. Es kann aber auch bedeuten, neue Verbindungen zu knüpfen, indem du dich an sozialen Aktivitäten beteiligst, an Netzwerkveranstaltungen teilnimmst oder dich ehrenamtlich engagierst.

Es ist wichtig, dass du dich in deinem sozialen Netzwerk wohlfühlst. Wenn du feststellst, dass bestimmte Beziehungen dir mehr Stress als Freude bereiten, ist es möglicherweise an der Zeit, diese zu überdenken oder sogar zu beenden.

Letztlich kann ein gut genutztes und gepflegtes soziales Netzwerk dir ein Gefühl der Zugehörigkeit geben, dein Selbstwertgefühl steigern und dir helfen, Herausforderungen besser zu bewältigen. Es kann dir auch neue Möglichkeiten eröffnen und dir helfen, neue Fähigkeiten und Perspektiven zu erwerben. Also zögere nicht, dein soziales Netzwerk in vollen Zügen zu nutzen!

### Modul 6: Erfolgreiche Kommunikation

Du hast in den vergangenen Modulen gelernt, dass es viele Faktoren gibt, die auf Stress Einfluss nehmen können. Die vier Säulen: Verhalten, Bewegung, Entspannung und Ernährung wurden ausführlich vorgestellt und ihr Zusammenhang mit Stress verdeutlicht. Durch das Erstellen der Road Map hast du auch erfahren, wie wichtig es ist, positive Momente und Begegnungen wertzuschätzen und als Orte der Kraft, Inspiration und des Wachstums anzuerkennen, insbesondere wenn negative Erfahrungen überwiegen.

In diesem sechsten Modul wird die Verhaltenssäule erneut aufgegriffen und um einen weiteren Aspekt ergänzt: Erfolgreiche Kommunikation. Stell dir einmal vor, wie schade es wäre, wenn es keine Sprache gäbe. Die große Kraft der Sprache zieht viele Menschen in ihren Bann und literarische Werke, die von Sprache und Ausdruck leben, überdauern seit Jahrhunderten. Durch Sprache treten wir mit anderen Menschen in Beziehung und es ist nicht immer einfach, sich so mitzuteilen, dass das, was ausgedrückt werden soll, auch beim Gegenüber so ankommt.

Friedemann Schulz von Thun hat das Modell des Kommunikationsquadrats entwickelt, das besagt, dass wir bei dem, was wir sagen, neben der reinen Sachinformation auch immer eine Beziehungsbotschaft, eine Selbstoffenbarung und einen Appell an den Empfänger richten. Sprache ist aber nicht nur für die Kommunikation mit anderen wichtig, sondern auch für unseren inneren Dialog. Wir sprechen mit uns selbst und nutzen Worte und sprachliche Bilder, um unsere Gefühle und Gedanken auszudrücken.

Worte können sehr mächtig sein, sowohl im positiven als auch im negativen Sinne. Sie können uns beflügeln und ein Lächeln ins Gesicht zaubern, aber auch verletzen und persönlich treffen. Es kann daher hilfreich sein, sich seiner eigenen Sprache bewusst zu werden und die sprachliche Prägung durch andere wahrzunehmen, um sie gegebenenfalls zu verändern.

In vielen Situationen wird der Zusammenhang zwischen Sprache und Stress deutlich. Stell dir vor: Du hast einen Schreibtisch voller Arbeit, das Telefon klingelt ununterbrochen und du weißt nicht, wo du anfangen sollst. Inmitten dieses Chaos geht die Tür auf und dein Vorgesetzter kommt herein und sagt: "Bitte beeil dich, dieses Schreiben auf Englisch muss in einer Stunde an den Kunden gehen - ohne Fehler, versteht sich." Ein Satz, der den Stress um ein Vielfaches verstärkt: Eine weitere Aufgabe, die unter Zeitdruck und mit einer gewissen Erwartungshaltung des Chefs - nämlich die Fehlerfreiheit - umgehend erledigt werden soll. Gedanken wie "Auch das noch. Ich schaffe es nie, in einer Stunde ein Schreiben in Englisch fehlerfrei zu verfassen. Da werde ich mal wieder versagen" kreisen nun in deinem Kopf. Der Satz deines Chefs hat eine automatische Wirkung auf deine Gedanken und Glaubenssätze. Die Stressspirale verstärkt sich und das Gefühl, Kontrolle über die Situation und die Aufgabe zu haben, schwindet.

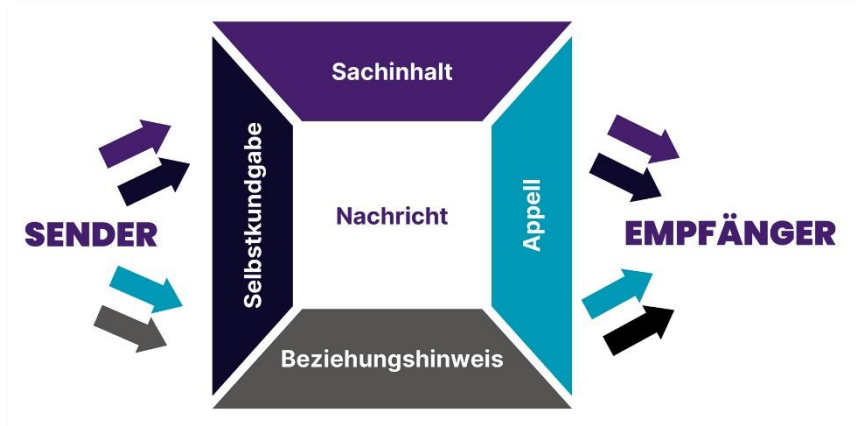


Abbildung 16: Kommunikationsquadrat

### So erkennst du negative Gedankenmuster

Unser Denk- und Sprachverhalten wird von Mustern geprägt, die wir oft unbewusst anwenden. Diese Muster basieren auf Erfahrungen aus der Vergangenheit und halfen uns damals, uns an bestimmte Situationen anzupassen. Doch manchmal passen

diese Muster nicht mehr zu aktuellen Bedingungen oder Kontexten, was zu Unfreiheit und verminderter Anpassungsfähigkeit führen kann. Zudem sind diese Denkmuster oft stereotyp und machen uns im Denken starr, was zu gedanklichen Verzerrungen und Stress führen kann. Es ist daher wichtig, sich mit unseren Glaubenssätzen und der Art und Weise, wie wir Sprache verwenden, auseinanderzusetzen, um Stress zu reduzieren und eine größere gedankliche Flexibilität zu erlangen.

### Gedankenmuster, die unseren Stress verstärken

Es gibt verschiedene Denkmuster, die uns dazu bringen, uns gestresst und unwohl zu fühlen:

- **Perfektionismus:** "Ich muss diese Aufgabe ohne Fehler erledigen, sonst bin ich ein Versager." Wir müssen 100%ige Arbeit abliefern und dürfen keine Fehler machen. Dadurch setzen wir uns selbst unter enormen Stress.
- **Übertreibung:** "Ich habe den Anschlusszug verpasst, das ist das Schlimmste, was mir je passiert ist." Wir bewerten bestimmte Dinge über und fühlen uns dadurch gestresst.
- **Katastrophisieren:** "Wenn ich zu spät zum Meeting komme, wird mein Chef mich feuern und ich werde arbeitslos und obdachlos." Wir führen Übertreibungen immer weiter und beschwören schließlich eine Katastrophe herauf.
- **Abstempeln:** "Er ist ein Vollidiot, weil er meine Idee nicht versteht." Wir beschreiben Personen oder Situationen ungenau und emotional und bewerten diese dadurch unnötig stark.
- **Mentaler Filter:** "Ich habe den ganzen Abend Spaß auf der Party gehabt, aber als jemand fragte, ob ich zugenommen habe, wurde der ganze Abend ruiniert." Wir konzentrieren uns nur auf einen negativen Aspekt und blenden dadurch die Realität aus.

- **Schwarz-Weiß-Denken:** "Entweder ich bekomme diese Beförderung oder ich werde nie mehr eine Chance auf eine höhere Position haben." Wir denken nur in entweder/oder Kategorien und lassen keine Graustufen zu.
- **Voreilige Schlussfolgerungen:** "Mein Kollege hat mich nicht begrüßt, also mag er mich nicht." Wir ziehen vorschnell Schlüsse, obwohl keine Tatsachen dafür vorliegen.

Es ist jedoch möglich, diese Denkmuster zu durchbrechen und gedankliche Flexibilität zu erreichen oder wiederzuerlangen. Dazu müssen wir unser Gehirn trainieren, um die bisherigen Denkmuster zu erkennen und zu durchbrechen. Wir können dadurch auch unsere Sprache verbessern und uns selbst positiver und konstruktiver gegenüberstellen. Wenn wir uns bewusst machen, dass wir selbst entscheiden können, welche Gedanken wir zulassen und welche nicht, können wir uns von unnötigem Stress befreien.

### Die Macht der gedanklichen Umstrukturierung

**Die negative Stressspirale** ist ein Teufelskreis aus sich gegenseitig verstärkenden Faktoren, der zur Entstehung und Aufrechterhaltung von chronischem Stress führen kann. Negative Gedanken und Emotionen wie Angst, Sorgen und Überforderung führen zu körperlichen Stressreaktionen wie erhöhtem Blutdruck, Muskelverspannungen und Schlafproblemen. Diese Symptome können wiederum zu weiteren negativen Gedanken und Emotionen führen, was zu einer weiteren Verschärfung der körperlichen Symptome und einer Verschlechterung des Wohlbefindens führt.

Die negative Stressspirale kann dazu führen, dass man sich immer gestresster und hilfloser fühlt, was langfristig negative Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit haben kann.



Abbildung 17: Negative Stressspirale

**Die kognitive Umstrukturierung** kann uns dabei helfen, unsere Denkmuster zu erkennen und bewusst zu machen, um stressige Situationen oder belastende Ereignisse besser zu reflektieren. So können negative Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze erkannt und durch positive Emotionen und hilfreichere Gedanken ersetzt werden. Es geht nicht um Selbsttäuschung, sondern um einen sinnvollen Umgang mit Belastungen und das Lernen aus schwierigen Situationen.

Stress wird häufig durch eigene negative Gedanken verstärkt. Diese Gedanken rufen negative Gefühle hervor und führen zu körperlichen Reaktionen und Symptomen. Dies kann zu selbstschädigendem Verhalten führen und eine Stressspirale auslösen.

### Die kognitive Umstrukturierung aus der Verhaltensmedizin/-therapie hilft dabei:

- Die Art und Weise, in der der Geist Gedanken produziert und bewertet, zu verändern.
- Durch das Bewusstwerden der automatischen Gedanken kann man die zugrundeliegenden Mechanismen und Muster identifizieren und die Verbindung zwischen Gedanken, Gefühlen, körperlichen Reaktionen und Verhaltensweisen erkennen.
- Uns bewusst zu werden, welche automatischen Gedanken und Verhaltensweisen uns in stressigen Situationen belasten oder verstärken. Indem wir uns unserer Gedanken und Gefühle bewusst werden, können wir lernen, die zugrundeliegenden Muster zu identifizieren und zu erkennen, welche davon uns nicht gut tun oder sogar schaden.
- Wir können lernen, ungesunde Verhaltensweisen durch adäquatere und gesündere Reaktionsmöglichkeiten zu ersetzen. Dazu gehört auch das Hinterfragen und Infragestellen unserer automatischen Gedanken und das Ersetzen dieser durch realistischere, hilfreichere und positive Gedanken und Einstellungen.
- Es ist wichtig, diese Umstrukturierung in verschiedenen Situationen anzuwenden, zu üben und sich auf mögliche Rückfälle vorzubereiten und Gegenmaßnahmen zu ergreifen.
- Letztendlich kann eine bewusstere und flexiblere Herangehensweise an stressige Situationen dazu beitragen, negative Gefühle und ein Ohnmachtserleben zu reduzieren und die eigene Resilienz zu stärken.

### Ziel der kognitiven Umstrukturierung ist es, geistige Flexibilität zu erlangen.

Indem du deine automatischen Gedanken als Hypothesen betrachtest, kannst du lernen, sie zu hinterfragen und durch realistischere Gedanken zu ersetzen. Mit dieser Technik kannst du mehr Kontrolle über deine Gedanken und Gefühle erlangen und lernen, angemessener zu handeln.

Meditations- und Entspannungspraktiken können diese Technik unterstützen, indem sie dich dazu befähigen, deine Gedanken zu beobachten und zu kontrollieren. Die kognitive Umstrukturierung ist ein wichtiges Element der Stressbewältigung, das dir hilft, angemessener zu bewerten und bewusster zu handeln. Durch die Anwendung dieser Technik kannst du Stress auslösende Gedanken und negative Gefühle reduzieren und eine negative Spirale unterbrechen.

Die folgenden Fragen helfen, negative automatische Gedanken zu hinterfragen und realistischere Bewertungen oder „Lösungsmöglichkeiten“ in einer Situation zu finden.



Abbildung 18: Realistische Bewertung

### Einige Worte können dir helfen, negative Gedanken aufzuspüren:

*immer*  
*nie*  
*alle*  
*sicher*  
*keiner*

Diese Worte erscheinen oft in negativen automatischen Gedanken. Wie klingt der Satz, wenn du bewusst versuchst, sie zu mildern, indem du andere Worte verwendest oder sogar zu beseitigen?

### Versuche es einmal, indem du diese Worte durch folgende ersetzt:

<i>immer</i>	->	<i>oft, häufig</i>
<i>nie</i>	->	<i>selten</i>
<i>alle</i>	->	<i>viele</i>
<i>sicher</i>	->	<i>wahrscheinlich</i>
<i>keiner</i>	->	<i>manche</i>

Die moderne Verhaltenstherapie greift hier auf eine viel ältere Strategie zurück, die seit Jahrtausenden in der Achtsamkeitslehre beschrieben wird. Indem du deine Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Augenblick richtest und alles annimmst, was sich zeigt, erlangst du mehr Distanz zu deinem Erleben und betrachtest es aus einer "Metaposition". Dadurch hast du die Möglichkeit, den größeren Kontext der Dinge zu erkennen.

### Deine Aufmerksamkeit auf andere Themen lenken

Wenn du von sehr starken negativen automatischen Gedanken belastet wirst, kann es helfen, dich zunächst bewusst abzulenken und deine Aufmerksamkeit auf andere Themen oder Aktivitäten zu richten. So lässt du die Gedanken erstmal los und bringst dich in eine ruhigere geistige Verfassung, bevor du dich der

systematischen Umstrukturierung stellst. Es ist wichtig zu akzeptieren, dass diese Gedanken existieren und sich ihnen zu stellen, aber es ist auch okay, sich Zeit zu nehmen und sich darauf vorzubereiten.

### ABCD-Modell

In der folgenden Übung geht es um das ABCD-Modell, eine Methode zur Umstrukturierung von negativen Gedanken. Es ist ein Werkzeug der aktiven kognitiven Umstrukturierung. Die Übung fragt gezielt danach, ob man eine Situation auch anders sehen kann, und ob es in dieser Situation irgendetwas Positives gibt oder ob man aus ihr etwas lernen kann. Es empfiehlt sich, die Übung schriftlich durchzuführen. Du kannst das ABCD-Arbeitsblatt aus Übung 29 kopieren und immer wieder neu verwenden.

**A:** Auslösende Situation (stressiges Ereignis, belastendes Ärgernis etc.): Eine Person erhält eine schlechte Bewertung bei der Arbeit.

**B:** Bewertung (Gedanken/Einstellungen): "Ich bin ein Versager, ich kann nichts richtig machen." oder "Mein Chef mag mich nicht, er will mich loswerden."

**C:** Konsequenzen: Gefühl von Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung. Körperliche Reaktionen wie Schmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit. Verhalten wie soziale Isolation, Konfliktvermeidung, Antriebslosigkeit, geringes Selbstwertgefühl.

**D:** Diskussion/Umdeutung (realistische, hilfreiche, positive Gedanken): Die Person könnte sich fragen: "Ist meine Bewertung wirklich ein Indikator für meine gesamte Arbeitsleistung?" oder "Gibt es spezifische Aspekte, die ich verbessern kann?" oder "Vielleicht hatte mein Chef nur einen schlechten Tag und das hat nichts mit mir zu tun." Durch die Umdeutung der Bewertung können positive Gedanken und eine konstruktive Herangehensweise an die Situation entstehen, die zu einem besseren Gefühl und Verhalten führen können.

Es ist wichtig, aufmerksam zu sein, wenn negative, stressverursachende automatische Gedanken aufkommen und

sich darauf zu konzentrieren, was man nicht will. Durch das Erlernen einer positiven Denkweise kann man sich stattdessen auf das konzentrieren, was man will und positive Gedanken fördern.

### **Das ABCD-Modell kann dir helfen, in schwierigen Situationen handlungsfähiger zu werden**

Bitte verstehe mich richtig: Das ABCD-Modell dient nicht dazu, Ungerechtigkeiten und Missstände schönzureden. Es bietet vielmehr eine Möglichkeit, Abstand zu gewinnen, die Situation objektiver zu betrachten und sich weniger hilflos und als Opfer zu fühlen. Statt destruktiv zu reagieren, den Stress zu verstärken oder im Selbstmitleid zu versinken, ermöglicht das ABCD-Modell ein bewussteres Handeln.

Es ist wichtig zu erkennen, dass jede Situation verschiedene Aspekte hat. Manchmal kann ein Verharren in der "inneren Klage", selbst wenn Ungerechtigkeiten offensichtlich sind, die innere Freiheit und effektives Handeln einschränken. Positive Veränderungen entstehen selten aus diesem Zustand.

Sobald deine Nerven sich beruhigt haben, ist es ratsam, in Ruhe zu überlegen, wie du konstruktive Kritik äußern oder angemessen handeln kannst, insbesondere wenn du immer wieder auf die gleiche "Schranke" stößt. Es ist möglich, dass sich jemand oder etwas bewegen muss – und das müssen nicht immer wir selbst sein!

## Modul 6: Erfolgreiche Kommunikation

---

### Übung 29: ABCD-Modell

Auslösende Situation:		
<b>Bewertung</b> Gedanken / Einstellungen	<b>Konsequenzen</b> Gefühle / Verhaltensweisen	<b>Umdeutung</b> Realistische, positive Gedanken

### Coping Modelle

Coping-Modelle" beschreiben verschiedene Ansätze und Strategien, die Menschen nutzen, um mit schwierigen oder stressigen Situationen umzugehen. Diese Modelle können helfen, den Stress zu reduzieren, die Emotionen zu regulieren und die psychische Gesundheit zu verbessern. Es gibt verschiedene Coping-Modelle, wie zum Beispiel das Problem-basierte Coping, das Emotions-basierte Coping oder das Soziale Coping. Je nach Art und Ursache des Stresses kann eine bestimmte Coping-Strategie effektiver sein als eine andere. Es kann daher hilfreich sein, verschiedene Coping-Modelle zu kennen und gezielt anzuwenden, um die eigene Resilienz und Widerstandsfähigkeit zu stärken.

**Du kannst also eine belastende oder stressige Situation auf ganz unterschiedlicher Art und Weise angehen und bewältigen:**

- **"Lösen"** bedeutet, ein Problem zu beheben oder eine Herausforderung zu bewältigen, indem man eine Lösung findet oder eine Entscheidung trifft, die zur Beseitigung des Problems führt. Es kann auch bedeuten, dass man sich von etwas trennt oder es loslässt, um eine Situation zu entspannen oder zu verbessern. Das Lösen von Problemen erfordert oft eine sorgfältige Analyse und Planung, sowie Durchhaltevermögen und Engagement, um die Ziele zu erreichen.
- Beim **"Auflösen"** wird aktiv versucht, das Problem zu beseitigen oder zumindest zu mildern.
- **"Aussitzen"** hingegen bedeutet, ein Problem oder eine unangenehme Situation einfach auszusitzen und zu hoffen, dass sie sich von selbst lösen oder vorübergehen wird, ohne dass man aktiv etwas dagegen unternimmt. Dabei wird das Problem nicht gelöst, sondern es wird lediglich darauf gewartet, dass es von allein verschwindet.

- **"Reframing"** bezieht sich auf die Fähigkeit, eine Situation oder ein Problem aus einer anderen Perspektive oder einem anderen Blickwinkel zu betrachten und somit eine neue Bedeutung oder Interpretation zu geben. Es geht darum, den Fokus von negativen Aspekten zu positiven oder konstruktiven Aspekten zu verschieben und somit eine neue Sichtweise zu erlangen, die zu einem besseren Verständnis oder einer besseren Bewältigung der Situation führen kann. Dabei kann Reframing auch helfen, negative Gedankenmuster oder Überzeugungen zu überwinden und neue positive Einstellungen zu entwickeln.
- **Umstrukturieren** bedeutet, etwas neu zu organisieren oder zu arrangieren. Im Zusammenhang mit psychologischen Konzepten wie der kognitiven Umstrukturierung oder dem Reframing geht es darum, unsere Denkmuster und Interpretationen von Situationen zu ändern, um eine positivere Sichtweise zu erreichen und besser mit Stress und Herausforderungen umzugehen. Dabei geht es darum, unsere Perspektive zu verändern und alternative Sichtweisen auf ein Problem oder eine Situation zu finden.

Die Praktik der Achtsamkeit bietet uns die Möglichkeit, eine Strategie zu entwickeln, die uns dabei hilft, von der Erkenntnis und Benennung unserer Gedanken und Gefühle (und somit dem Verständnis dessen, was tatsächlich vor sich geht) zum Ausgleich und schließlich zum Loslassen zu gelangen.

Diese Bewältigungsstrategien helfen dir, aktiv Kontrolle zu übernehmen. Die Möglichkeit, Kontrolle zu behalten oder wiederzuerlangen reduziert das Ohnmachts- und Hilflosigkeitsgefühl, das so typisch ist für Stresssituationen. Indem du eine Haltung der aktiven Kontrolle (wieder-)findest, kannst du ganz entscheidend Einfluss auf dein individuelles Stresserleben nehmen.

Nun gibt es mitunter aber auch Situationen oder Probleme, die du nicht oder nicht vollständig beeinflussen kannst. Die nicht deiner Kontrolle unterliegen.

Hier hilft eine weitere, wichtige Strategie der Stressbewältigung:

**Die Dinge zu akzeptieren, wie sie sind, und laufen zu lassen, was du nicht verändern kannst oder zumindest die Anteile davon, die nicht verändert werden können.**

- **Akzeptieren:** Die Dinge so anzunehmen, wie sie sind, und loszulassen, was man nicht ändern kann. Manchmal gibt es Situationen oder Probleme, auf die wir keinen oder nur begrenzten Einfluss haben. In solchen Fällen kann es hilfreich sein, die Dinge zu akzeptieren, um sich nicht in Ohnmacht oder Hilflosigkeit zu verlieren. Das bedeutet nicht, dass wir resignieren oder untätig werden sollten. Es bedeutet vielmehr, dass wir uns auf das konzentrieren, was wir tatsächlich beeinflussen können, und unsere Energie nicht in Dinge investieren, die außerhalb unserer Kontrolle liegen. Wenn wir lernen, die Dinge zu akzeptieren, können wir uns auf unsere Stärken und Möglichkeiten konzentrieren und uns von unnötigem Stress befreien. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass Akzeptanz keine Kapitulation ist. Es ist vielmehr ein bewusster Akt der Entscheidung, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und sich nicht von Dingen ablenken zu lassen, die nicht verändert werden können.
- **Mitgefühl:** Ein tiefes Verständnis für die Gefühle und Erfahrungen anderer Menschen zu haben und dich in ihre Lage zu versetzen. Es geht darum, ihre Empfindungen anzuerkennen und zu respektieren, ohne sie zu beurteilen oder zu bewerten. Mitgefühl hilft dabei, eine unterstützende und wertschätzende Beziehung zu anderen aufzubauen und kann auch dazu beitragen, dass du selbst weniger gestresst und belastet bist. Indem du Mitgefühl zeigst, schaffst du eine Atmosphäre des Vertrauens und der Offenheit, die es anderen erleichtert, sich dir anzuvertrauen und mit dir zu kommunizieren. Es kann auch helfen, dich selbst mitfühlender und achtsamer zu behandeln und somit dein eigenes Wohlbefinden zu verbessern.

## Modul 6: Erfolgreiche Kommunikation

---

### Übung 30: Tagebuchschriften

Die Vertiefungsübungen in diesem Modul verbinden die Themen Sprache, Ausdruck und Kreativität miteinander. Das Ziel ist es, aktiv Stress zu reduzieren.

Beim „Tagebuchschriften“ nimmst du dir einen Stift und mehrere Blätter Papier und schreibst einfach drauflos.

Schreibe alle Gedanken auf, die dir in diesem Moment spontan zu einem Thema einfallen.

Schreibe darüber, was dich gerade in diesem Moment beschäftigt, über etwas, das dich gerade bedrückt.

Stelle dir einen Wecker, nach 20 Minuten beendest du die Übung.

Denke dabei nicht nach, sondern schreibe einfach frei heraus, was dir gerade in den Sinn kommt.

Setze den Stift dabei nicht ab. Sollte dein Schreibfluss ins Stocken geraten, schreibe deinen letzten Satz oder deine letzten Wörter oder male einfache Linien weiter, bis der nächste Gedanke kommt.

Führe diese Art des "Tagebuchs" nun an insgesamt vier aufeinanderfolgenden Tagen. Aber schaue nicht an, was du bereits am Vortag verfasst hast.

Lies höchstens zum "Reinkommen" den jeweils letzten Satz des Vortages. Wenn dir am ersten Tag zu Beginn (oder an den folgenden drei Tagen) etwas Belastendes als Thema einfällt, beginne damit. Oder einfach mit dem, was dich gerade - in diesem (!) Moment - beschäftigt.

Wichtig ist, dass du "im Fluss" schreibst, nicht nach rationalen Argumenten oder einer inneren Logik suchst, etc. Das, was du geschrieben hast, kannst du dann getrost weglegen. Du musst nichts weiter damit machen. Du brauchst das Gesamtergebnis auch nicht noch einmal durchlesen oder es jemandem zeigen. Welche Erfahrung hast du gemacht?

## Modul 6: Erfolgreiche Kommunikation

---

### Übung 31: Nachricht an mich selbst

Nun bist du dran, dein eigener bester Freund oder deine beste Freundin zu sein.

Nimm dir eine Karte zur Hand, die dich anspricht und schreibe positive Dinge auf, die du dir schon immer sagen wolltest. Schreibe, wie stolz du auf dich bist und was für großartige Dinge du erreicht hast. Sende dir diese Karte dann wie eine Nachricht aus einem Kurzurlaub mit einer positiven Nachricht.

Du hast es verdient, liebevoll mit dir selbst umzugehen und dich zu unterstützen.

### Übung 32: Kreatives dichten

Sammele ein paar Zeitschriften und leg sie bereit. Nun ist deine Aufgabe, Wortschnipsel aus diesen Zeitschriften zu sammeln. Du kannst beispielsweise eine Regel festlegen, wie zum Beispiel jede 3. Seite oder jedes 3. Wort. Du solltest dabei nur positive oder neutral besetzte Worte ausschneiden.

Sammele ca. 40 Wortschnipsel und wähle daraus 15 Wörter aus, die du kreativ aneinanderreihst, zum Beispiel in einem Gedicht.

Du kannst das Gedicht noch mit ein paar wenigen ergänzenden Wörtern abrunden. Wenn du möchtest, kannst du es auch jemandem vorlesen.

## Modul 6: Erfolgreiche Kommunikation

---

### Übung 33: Entspannungsantwort (Woche 6)

Auch in dieser Woche soll die etwas formellere Entspannungspraxis nicht vernachlässigt werden. Vielleicht hast du jedoch schon festgestellt, dass du diesen Anstoß gar nicht mehr brauchst. Durch die Übung und Gewohnheit hast du möglicherweise bereits herausgefunden, was dir gut tut und wann es dir am besten passt zu entspannen. Vielleicht ist es bereits ein fester Bestandteil deines Tages oder abends geworden, ein Ritual, auf das du nicht mehr verzichten möchtest. Wie war die Entspannung in dieser Woche?

Tag 1:	
Tag 2:	
Tag 3:	
Tag 4:	
Tag 5:	
Tag 6:	
Tag 7:	



### **Das nimmst du mit: Trainiere positive Gedanken**

Sprache und Ausdrucksweise haben einen enormen Einfluss auf uns. Dies gilt insbesondere im Unterbewusstsein, wo sie unser Denken beeinflussen können. Jeder von uns hat Denkmuster entwickelt, die durch bestimmte Sprache und Begriffe Stress verursachen oder verstärken können. Durch gezielte Methoden wie die kognitive Umstrukturierung können wir unsere verzerrten Gedankenmuster, die oft negativ oder irrational sind, erkennen und in positive oder hilfreichere Gedanken umwandeln.

**Hier hast du noch Platz für deine Anmerkungen:**

### Modul 7: Selbstfürsorge

Du bist nun im siebten Modul angekommen und hast bereits viele Aspekte der Stressbewältigung beleuchtet. Du hast gelernt, dass erfolgreiche Kommunikation dich stark beeinflussen und sogar im Unbewussten auf dich wirken kann. Mithilfe der kognitiven Umstrukturierung kannst du deine negativen oder irrationalen Gedankenmuster erkennen und in positive oder hilfreichere Gedanken umformen.

In diesem Modul wollen wir uns noch einmal explizit mit dem Thema Selbstfürsorge beschäftigen. Dabei geht es um natürliche Fähigkeiten, die in uns liegen und die wir aktivieren können. Selbsthilfe oder Selbstheilung sind keine esoterischen Konzepte, sondern vermitteln uns das Wissen und Vertrauen, wie wir unsere Gesundheit stärken und uns im Krankheitsfall selbst behandeln können.

Durch das Zutrauen in uns selbst können wir Kraft schöpfen und unsere persönlichen Potenziale ausschöpfen, was sich positiv auf unser Stresserleben auswirkt und uns bei der Bewältigung von Stress unterstützt. Die Säulen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Verhalten bieten uns dabei verschiedene Ansatzpunkte, an denen wir aktiv werden können. Auch die Naturheilkunde kann uns dabei helfen, erfolgreich gegen stressbedingte Symptome vorzugehen.

#### Entfalte deine innere Heilkraft

Erinnerst du dich an deine letzte Erkältung? Die letzte Blessur, die ohne ärztliche Hilfe ausheilte? Du hast sie "von selbst" überwunden und dich wieder regeneriert. Dein Körper hat dabei seine eigenen Heilungskräfte in Gang gesetzt und dich wieder gesund "gemacht". Denn in unserem Körper gibt es diese aufbauenden Kräfte, die mit Irritationen, Krankheitsregenerern oder Störungen "fertig werden", sich dagegen zur Wehr setzen können.

Genau das ist Gesundheit: dass wir die ganz normalen Ereignisse, die uns schwächen, krank machen oder verletzen, wieder überwinden.

Gesundheit ist nicht, dass man gar nicht erst krank wird, erschöpft ist oder sich nie müde fühlt. Gesundheit bedeutet, flexibel genau darauf zu reagieren. Und dafür ist unser Körper bestens vorbereitet. Es gibt u.a. ein ausgeklügeltes Abwehrsystem, das eng vernetzt mit allen anderen Organsystemen zusammenarbeitet.

Heute wissen wir, dass etwa der Verdauungstrakt, die Atmung, die Haut, die abführenden Harnwege oder auch die Leber einen großen Einfluss auf unser Immunsystem haben.

### Resilienz und Robustheit

Stelle dir vor, dass deine Widerstandskraft so flexibel wie ein Schwamm ist, der in der Lage ist, eine Vielzahl von stressigen Ereignissen aufzunehmen - ähnlich wie Regen oder Flüssigkeit, die auf ihn einprasseln. Der Schwamm kehrt immer wieder zu seiner ursprünglichen Form zurück und der Stress verschwindet in seinen Poren, als ob nichts passiert wäre. Die Fähigkeit des Schwamms, Feuchtigkeit aufzunehmen, entspricht seiner Resilienz. Bei anhaltendem Stress wird der Schwamm jedoch irgendwann gesättigt sein - das "Maß ist voll". Mehr Stress kann nicht mehr verarbeitet werden, ohne dass der Schwamm über- oder ausläuft.

Die Robustheit würde in diesem Fall eine Art Schutzschale um den Schwamm bilden, wie eine Box, die dazu beitragen würde, dass mancher Stress schon von vornherein abprallt und nicht ins Innere vordringt. Diese äußere Schale könnte gleichzeitig als "Gefäß" dienen, um den Stress auf- oder zurückzuhalten, selbst wenn der Schwamm schon "voll" ist, um ein Auslaufen zu verhindern. So kann man sich die Selbstregulation und ihre beiden Arme, Resilienz und Robustheit, vorstellen, die idealerweise Hand in Hand gehen.

Natürlich gibt es auch Situationen, in denen die individuellen Regulationsmöglichkeiten bereits frühzeitig oder grundsätzlich überfordert sind. In der Regel ist jedoch eine Selbstregulierung und Krankheitsabwehr/-modulation in vielen Bereichen möglich und es gilt, diese individuelle Kompetenz aktiv zu stärken.

### Selbstvertrauen und Überzeugungen

Das Vertrauen in den eigenen Körper spielt neben den konkreten Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheit eine immens große Rolle. Es geht darum, dass der Körper in der Lage ist, eine Erkrankung zu überwinden. Auch die Gesundheits- und Resilienzforschung rückt immer mehr den Faktor der Erwartungen in den Fokus.

Früher wurde der Placeboeffekt eher abschätzig betrachtet, doch mittlerweile weiß man, wie wichtig beispielsweise die Sprache des Arztes und positive Erwartungen im Heilungsprozess sind. Durch positive Erfahrungen in der Vergangenheit können Erwartungen enorm heilsam sein. Wenn ein Arzt dem Patienten Mut zuspricht und die Hoffnung stärkt, dass dieser bald wieder gesund sein wird, kann das die Selbstheilungskräfte positiv beeinflussen.

Auch die Sprache und Gedanken, mit denen wir mit uns selbst umgehen, haben Einfluss auf unseren Heilungsverlauf. Die Erwartungen, die unser "innerer Arzt" an den Heilungsprozess hat, spielen hierbei eine wichtige Rolle. Wenn der Patient beispielsweise davon überzeugt ist, dass die Erkrankung ihm Vorteile bringt, kann das die Behandlung erschweren. Es ist wichtig zu wissen, dass unsere eigenen Vorstellungen darüber, warum wir krank sind und was wir mit dieser Krankheit verbinden, von sehr großer Bedeutung sind.

Angenommen, eine Person kommt aus einer Familie, in der viele Mitglieder Übergewichtig sind - einschließlich Eltern und Großeltern. Es könnte tatsächlich eine Neigung zu Übergewicht in dieser Familie geben, die sogar in gewisser Weise genetisch bedingt sein könnte. Aber es macht einen großen Unterschied, ob die Person glaubt, dass ihr Übergewicht quasi vorbestimmt ist („Bei uns liegt das in der Familie“) oder ob sie glaubt, dass auch ihr Verhalten, insbesondere ihr Essverhalten, eine Rolle bei ihrem Gewicht spielt und dass ihr Übergewicht möglicherweise weniger von den Genen bestimmt ist, sondern eher von den Ess- und Lebensgewohnheiten, die in der Familie herrschen und weitergegeben werden - aber die geändert werden können.

**Diese Überzeugungen werden im Fachjargon als "subjektive Gesundheitstheorien" bezeichnet und sind aus zwei Gründen interessant:**

**Erstens** spielt es keine wesentliche Rolle, ob die Überzeugungen objektiv "wahr" sind oder nicht. Wenn ich zum Beispiel glaube, dass jeder Luftzug bei mir eine Erkältung auslöst, kann dies auch dann wirken, wenn objektiv keine Zugluft vorhanden ist, ich mir diese aber "sicher" vorstelle. Die Frage an mich selbst "Warum bin ich krank?" ist also wichtig, wenn man sich mit der eigenen Krankheit (und Gesundheit) beschäftigen möchte. Noch bedeutsamer ist jedoch die Frage: "Was macht mich gesund?" Diese stärkt die eigene Gesundheitskompetenz und ändert die Perspektive: Zutrauen und Überzeugung in eine tatsächliche Einflussmöglichkeit werden gestärkt.

**Zweitens** ist die innere Einstellung wichtig, weil sie zeigt, ob wir uns in einem Zustand der Aktivität oder der Passivität oder sogar der Hoffnungslosigkeit befinden. Wenn ich zum Beispiel fest davon überzeugt bin, dass meine Krankheit durch meinen Lebensstil, meinen Job oder den Ort, an dem ich lebe, verursacht wird - durch mein Verhalten und Dinge, die ich prinzipiell beeinflussen kann - dann kann ich das im besten Fall ändern. Wenn ich dagegen eine Ursache definiere, die sich nicht ändern lässt - die Eltern, die Gene, die Sterne, den Zufall -, kann dies im schlimmsten Fall zu Resignation führen. Habe ich selbst Einfluss und Kontrolle oder bin ich das Opfer meiner Umstände und ihnen ohnmächtig ausgeliefert? Natürlich können Krankheiten mal mehr von der einen, mal mehr von der anderen Seite bestimmt werden. Aber die Einstellung spielt immer eine Rolle.

Der Glaube an eine Therapie und die eigene Kraft, eine Erkrankung zu überwinden, kann eine positive Kraft haben. Eine bewusster Wahrnehmung der Heilung und eine höhere Wahrscheinlichkeit der Genesung können die Folge sein, da das Verhalten und die Aufmerksamkeit sich stärker an Heilung und Gesundheit orientieren. Im Bereich der Gesundheit kann der Glaube tatsächlich Berge versetzen.

Placebopillen werden als "Scheinmedikamente" eingesetzt und enthalten keinen "Wirkstoff". Der Patient hofft bei ihrer Einnahme auf Heilung und der gewünschte Effekt tritt, je nach Fall, auch tatsächlich ein. Zahlreiche Studien zeigen, dass es den Placeboeffekt sogar (noch) gibt, wenn der Patient weiß, dass er ein "Scheinmedikament" bekommt. Die Frage, wer oder was hier "wirkt", ist schwer zu beantworten und kann nicht pauschal von außen beurteilt werden. Ein eindeutiges Urteil zu fällen, ist schwierig.

### Denke positiv

Dein innerer Arzt ist eine wichtige Instanz, die dich dabei unterstützt, gesund zu werden. Im Gegensatz zum äußeren Arzt ist er eine innere Instanz, die ohne vorheriges akademisches Studium weiß, was für dich gut ist und was du tun oder lassen musst. Der innere Arzt ist ein wichtiger Begleiter auf deinem Weg, denn er kennt dich ziemlich gut, auch deine Abneigungen und Vorlieben. Dein Wunsch, gesund zu sein, dein Lebenswille und eine gewisse Disziplin bei der Umsetzung von gesundheitsförderndem Verhalten haben einen großen Einfluss auf deinen Krankheitsverlauf und spielen stets, unabhängig von Erkrankung und Schweregrad, eine Rolle. Das sollte in jedem Therapiekonzept Berücksichtigung finden.

Es versteht sich von selbst, dass gerade bei schweren Erkrankungen oder wenn die Eigenregulation erschöpft ist, dein innerer Arzt vom äußeren Arzt unterstützt werden muss. Dennoch wäre es falsch zu denken, dass die Selbsthilfe nur bei Bagatellerkrankungen sinnvoll ist. Gerade auch bei schweren Erkrankungen ist es wichtig, selbst aktiv zu werden – vielleicht nicht, um die Krankheit allein zu bekämpfen, sondern vielmehr, um deine Gesundheit zu stärken. Auch, um Nebenwirkungen einer Therapie abzupuffern, deine Psyche zu stabilisieren und deine Lebensqualität zu erhöhen.

Natürlich können gerade schwere Krankheiten viele Fragen aufwerfen. Plötzlich wird dir bewusst, dass du vielleicht gar nicht so genau weißt, wofür du dich jetzt so anstrengen sollst, wofür du weiterleben möchtest. Gleichzeitig ist klar: Die Anstrengungen der

Krankheit und auch der Therapie sind besser auszuhalten und durchzuhalten, wenn es auf der anderen Seite der Waagschale etwas gibt, wofür es sich zu leben lohnt – Menschen, Träume, Ideen, Wünsche. Man spricht in diesem Kontext auch von der sogenannten „Positiven Psychologie“. Wofür stehst du morgens auf? Wofür lohnt es sich, zu leben? Was hast du noch vor im Leben? Wofür bist du dankbar? Was macht dir Freude? Was macht dich zufrieden, was macht dich glücklich?

Wenn du eine schwere Diagnose erhältst, kann das dazu führen, dass du innehältst und überprüfst, ob du noch den Lebenswillen und den "positiven Ausblick" hast. Oft wird einem dann klar, dass man der Krankheit etwas Positives entgegensetzen möchte und dass man vielleicht sogar die Lebensfreude erst wieder neu entdecken muss. Eine Krankheit kann zu einem Wendepunkt führen und zu einer Neu-Orientierung, bei der man genau untersucht, was und wer einem gut tut und was und wer einem Energie abzieht. Es gibt oft sensible Einsichten darüber, ob man noch der Mensch ist, der man immer sein wollte, ob man noch seine "Lebensmelodie" singt oder sich davon entfernt hat.

In diesem Kontext kann die Krankheit auch als Weg verstanden werden, um die Dinge (wieder) ins Gleichgewicht zu bringen. Das Gleichgewicht zwischen körperlicher, seelischer, geistiger und emotionaler Aktivität, zwischen Ruhe und Arbeit, sozialem Kontakt und innerer Einkehr ist eine Voraussetzung für Gesundheit und wird in vielen Strömungen der Heilkunde als wichtig angesehen. Man nennt dieses Prinzip Selbstregulation.

Die Krankheit kann also auch etwas Positives mit sich bringen, indem sie die Selbstwahrnehmung verbessert oder die Fähigkeit stärkt, sich besser abzugrenzen - das Leben zu sortieren und auch einmal deutlich "Nein" zu sagen. Allerdings darf diese Vorstellung nicht zynisch sein oder Gefühle der Schuld erzeugen. Schuldzuweisungen helfen niemandem, vor allem nicht in der Krise, wo es um Ressourcen und Resilienz geht.

Krankheit kann jedoch Anlass sein, das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen und damit einen Sinn zu bekommen. Wenn das eigene Leben für einen Sinn ergibt, kann man innere

Kräfte besser freisetzen und die Selbstheilung aktivieren. Gefühle von Kontrolle statt Ohnmacht sind dabei von besonderer Bedeutung. Jeder Mensch hat unterschiedliche Dinge, die dem eigenen Leben Sinn und Richtung geben und es lohnt sich, diesen Antrieb für sich selbst sichtbar zu machen.

### Übung 35: Sinn und Zweck

Die folgenden Fragen sind für dich gedacht, um herauszufinden, was dir wichtig ist und deinem Leben Sinn gibt:

1. Was sind deine Prioritäten und was gibt deinem Leben Bedeutung?
2. Welche Dinge sind für dich sinnvoll und erfüllend?
3. Wofür lohnt es sich für dich zu leben?
4. Was inspiriert und motiviert dich?
5. Was möchtest du in deinem Leben erreichen oder haben?

Nimm dir ungefähr 5 Minuten Zeit, um diese Fragen zu beantworten. Denke nicht zu lange darüber nach und schreibe einfach alles auf, was dir in den Sinn kommt, unabhängig davon, ob es nur eine oder zwanzig Antworten sind.




### Naturheilkundliche Strategien zur Selbstheilung

Pflanzen wie Rosmarin, Zwiebeln, Knoblauch oder Lavendel sind beliebte "Omas Hausmittel". Sie können in Form von Wickeln, Auflagen oder Tinkturen verwendet werden und fallen unter die Kategorie "mit Natur heilen". Hausmittel sind eine praktische Form der Selbsthilfe und werden seit Jahrhunderten als Volkswissen oder Volksmedizin weitergegeben.

In allen Kulturen gibt es Empfehlungen für die Verwendung bestimmter Mittel zu bestimmten Zwecken. Dieses Wissen wird über Generationen hinweg überliefert und angewendet. Das Prinzip "Medicus curat, natura sanat" – der Arzt behandelt, aber die Natur heilt – existierte schon vor Tausenden von Jahren. Es findet sich nicht nur in der europäischen Naturheilkunde, sondern in fast allen bekannten traditionellen Medizin- und Heilsystemen.

Das Prinzip der natürlichen Selbsthilfe unterstützt die Autonomie und die Fähigkeit zur aktiven Selbstfürsorge. Durch die Anwendung von "allgemeinem Heilwissen" wie Kältereizen, Inhalationen oder Fastenkuren wird ein Reiz gesetzt, der heilsame Folgereaktionen auslöst. Dieses naturheilkundliche Reiz-Reaktions-Muster aktiviert den inneren Arzt und fördert das Wachstum und die Reifung. Ähnlich wie beim Ausheilen einer Wunde oder Krankheit entsteht etwas Neues und überwächst die Verletzung.

Naturheilkundler nutzen oft das Bild eines Baumes, um Gesundheit zu veranschaulichen. Der Baum, tief verwurzelt und von der Umwelt genährt, strebt nach Autonomie, bietet aber auch Sicherheit und Verbundenheit. Seine Lebensringe symbolisieren gesammeltes "Lebenswissen" und den Austausch zwischen Innen und Außen. Er braucht Standfestigkeit, Flexibilität, nimmt Ressourcen auf, bietet Schutz und bleibt in ständiger Interaktion mit dem Leben, immer darauf bedacht, stabil zu bleiben.

### Übung 37: Atemübung

Vielleicht ist es dir nicht bewusst, aber dein wichtigster "Assistent" für deinen inneren Arzt begleitet dich schon immer und überall und kostet nichts: es ist dein Atem. Der Atem zeigt uns, ob wir gestresst sind, wie es uns geht und wo wir uns befinden.

Mit dem Atem können wir uns bewusst entspannen und Einfluss auf das vegetative Nervensystem nehmen, um die Selbstregulation zu aktivieren. Tägliche Atemübungen helfen uns, unser inneres Gleichgewicht und unsere Achtsamkeit zu trainieren, was uns auch in akuten Stresssituationen unterstützt.

Deshalb möchte ich dir hier eine einfache Atemübung vorstellen, die den natürlichen Atemfluss fördert und dich im Moment verankert, innerlich "erden" und ankommen lässt, um dich mit der Umgebung in einen lebendigen Austausch zu bringen. Diese Übung hilft uns auch, uns wieder zu sammeln und ins Gleichgewicht zu bringen.

1.	Du kannst diese Übung im Stehen, Sitzen oder Liegen durchführen.
2.	Konzentriere dich dabei auf deine Atmung und versuche, "majestätisch und gelassen" wie ein Baum zu stehen oder zu sitzen.
3.	Wenn du möchtest, kannst du deine Arme leicht vom Körper abspreizen wie die Seitenäste oder das Blätterkleid eines Baumes.
4.	Atme mehrere Male bewusst ein und aus, lass dabei Ein- und Ausatmung natürlich fließen.
5.	Dann beginne lautlos zu Zählen: Während des Einatmens zählst du langsam "1, 2, 3, 4"
6.	Während des Ausatmens zählst du langsam rückwärts "4, 3, 2, 1"
7.	Einatmung "1, 2, 3, 4"
8.	Ausatmung "4, 3, 2, 1"
9.	Versuche den Rhythmus des Zählens an deine natürlich fließende Atmung anzupassen.
10.	Verbinde dann das Zählen mit etwa 10 Atemzügen.

Ein gut strukturierter Tagesrhythmus ist neben der Achtsamkeit und dem Atem ein weiterer wichtiger Faktor für die Stressbewältigung und Gesundheit. Ein strukturierter Tagesablauf ermöglicht einen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung sowie zwischen Reiz und Reaktion. Besonders wichtig ist auch der Schlaf, der eine entscheidende Rolle für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden spielt.

### Tipps für einen erholsamen Schlaf

Schlaf ist eine der wichtigsten Säulen deiner Gesundheit. Erholung, Regeneration, Lernen und Wachstum – all das geschieht im Schlaf wie von selbst. Doch nicht jeder hat einen erholsamen Schlaf. Stress ist einer der größten Feinde des Schlafs. Wenn wir kämpfen oder fliehen müssen und es um unser Leben geht, sollen wir nicht schlafen. Das suggeriert uns der Stress. Viele Menschen haben daher Probleme beim Schlafen. Sie können nicht einschlafen, wachen nachts oder am frühen Morgen auf, haben schlechte Träume und fühlen sich trotz Schlafs nicht erholt. In vielen Fällen gibt es etwas, was ihnen den Schlaf raubt, wie zum Beispiel Sorgen oder Probleme. Das kann man zwar nicht vollständig abstellen, aber man kann etwas dafür tun, ein wenig Abstand zu bekommen und den Schlafraum als "geschützten Raum" zu gestalten. Das beginnt bereits beim Raum, in dem du schlafen willst.

#### Hier sind einige wichtige Tipps:

- Verwende dein Schlafzimmer ausschließlich zum Schlafen. Schau kein Fernsehen im Bett und esse dort nichts.
- Lüfte den Raum gut und halte ihn etwas kühler (18-19°C sind optimal).
- Sorge für eine wirksame Verdunkelung des Raumes. Das ist entscheidend dafür, ob genügend Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet wird.
- Iss nicht zu spät und keine zu schweren bzw. reichhaltigen Mahlzeiten (auch ein günstiger Effekt des Intervallfastens).

- Schaffe dir kleine Rituale, um den Schlaf einzuleiten.
- Wenn du nicht einschlafen kannst oder nachts aufwachst: Liege nicht mehr als maximal 30 Minuten "grübelnd" im Bett, sondern steh im Zweifelsfall auf und beschäftige dich mit einer ruhigen Tätigkeit wie Lesen, leise Musik hören oder Kräutertee trinken. Vermeide jedoch helles Licht oder aufregende "Inputs" (Telefon, Literatur, Fernsehen usw.) in der Nacht.
- Überprüfe deine Vorstellungen und Konzepte vom Schlaf. Wie viel Schlaf brauchst du wirklich?
- Rhythmisier deine Schlafzeiten bzw. den Schlaf-Wach-Wechsel und ändere die entsprechenden Zeiten nicht "mal eben" um mehrere Stunden, wenn es vermeidbar ist (maximal 1-1,5 Stunden früher oder später aufstehen, wie zum Beispiel am Wochenende, wird empfohlen).

### **Für einen erholsamen Schlaf können auch dir pflanzliche Mittel und Tipps helfen. Hier sind einige Anregungen:**

- Trinke einen Schlaftee aus der Apotheke. Du kannst den Tee mit etwas Honig, Agavendicksaft oder Reissirup süßen, solltest aber danach noch einmal die Zähne putzen.
- Ein Glas warme Milch mit Honig kann ebenfalls schlaffördernd wirken. Als vegane Variante eignet sich Hafermilch mit Datteln, Zimt und Vanille, alles in einem Mixer püriert.
- Bei kalten Füßen kann eine Wärmflasche ans Fußende helfen. Wichtig ist dabei, nur sehr heißes Wasser einzufüllen, die Wärmflasche nur zu zwei Dritteln zu füllen und die Luft im oberen Teil auszudrücken.
- Um die Fußdurchblutung zu fördern, kannst du abends Waden und Füße kurz kühl abduschen oder Wassertreten in wadenhohem kaltem Wasser ausprobieren. Achtung: Anwendung mit kühlem Wasser nur bei warmen Füßen und Beinen.

- Wenn du den Duft der Kamille magst, kannst du Kamillenblüten mit Hopfenzapfen, Lavendelblüten und angestoßenen Fenchelsamen in ein kleines Baumwollsäckchen geben und als Schlafkissen nutzen. Auch ein reines Zirben- oder Lavendelkissen kann beruhigend wirken.
- Alkoholfreies Bier enthält mehr Hopfen als alkoholhaltige Biere und ist eine der besten schlaffördernden Pflanzen. Neben Baldrian, Melisse, Passionsblume und Lavendel ist Hopfen daher empfehlenswert. Außerdem ist alkoholfreies Bier i.d.R. kalorienarm und bietet eine Alternative zu zuckerhaltigen Getränken.

Wenn du ernsthafte Schlafprobleme hast, die über einen längeren Zeitraum anhalten, ist es empfehlenswert, ärztlichen Rat einzuholen.

### **Im Folgenden bekommst du noch ein paar allgemeine Anregungen, die nicht nur für den Schlaf, sondern auch für dein allgemeines Wohlbefinden hilfreich sein können:**

- Sei neugierig und nutze das, was die Natur zu bieten hat, abhängig von der Jahreszeit. Der wichtigste Grundsatz der Naturheilkunde lautet: „Mach einen ersten Schritt – und zwar raus aus der Tür.“ Gehe spazieren, schwimme oder leihe dir ein Fahrrad aus. Ein Saunabesuch kann ebenfalls förderlich sein und dir dabei helfen, besser zu schlafen!
- Lass dich von der Natur, Musik, Kunst oder anderen Menschen inspirieren. Entwickle dich weiter und probiere etwas Neues aus. Du wirst herausfinden, was dir fehlt, wenn du krank bist oder dich einfach nur fit halten und stärken möchtest. All das soll dir helfen, dich im wahrsten Sinne des Wortes besser zu fühlen.

### Stärke deine Konstitution

Achte auf deine Konstitution. Dieser Gedanke ist in der traditionellen europäischen, asiatischen und indischen Heilkunde gleichermaßen präsent, jedoch in der modernen Medizin etwas verloren gegangen. Es gibt "Wärme-Typen", die sich eher abkühlen müssen, es gibt die ewig Fröstelnden, die warmes Frühstück, warme Suppen und warme Getränke benötigen. Es gibt diejenigen, die schnell in Wallung geraten und öfter einmal innerlich bis 10 zählen sollten. Und es gibt diejenigen, die bei der kleinsten Irritation nervöse Hautausschläge bekommen und nicht mehr schlafen können. Diese Menschen benötigen eine "dickere Haut". Daher ist es wichtig, dass du dich selbst wahrnimmst und ernst nimmst. Beachte deine persönlichen Schwachstellen - den Magen, den Rücken, die Haut - und geh damit besonders behutsam um. Entwickle ein Gespür dafür, was dir besonders guttut: eine warme Badewanne, ein Rückzugsort, ein Boxsack oder Gespräche. Vertraue auf dein inneres Wissen und setze es um. Das ist dein innerer Kompass, dein innerer Arzt.

### Fengshui für die Seele

Nicht zuletzt und vor allem: Versuche Groll und Enttäuschung zu überwinden. Übe Dankbarkeit und verzeihe dir selbst und anderen, wenn es hilfreich ist und du dazu in der Lage bist. Sei mitfühlend, mit dir selbst und anderen. Teile dich mit und nimm Anteil.

### Mitgefühl und Selbstmitgefühl

Mitgefühl ist ein wertvolles Gefühl, das sowohl dem Empfänger als auch dem Gebenden gut tut. Es entsteht oft in Bezug auf Leid, aber es wird im Gehirn durch denselben Brennstoff erzeugt wie auch Liebe, Verbundenheit, Friedfertigkeit und Zufriedenheit. Wenn Menschen auf Leid mit Mitgefühl reagieren, löst das bei ihnen starke positive Gefühle wie Freude, Glück, Neugierde und Optimismus aus.

Mitgefühl ist jedoch nicht dasselbe wie Mitleid. Es ist vielmehr die Fähigkeit, das Gefühl eines anderen Individuums durch eigenes Fühlen zu begleiten und in Resonanz zu gehen. Mitfühlen beinhaltet Aspekte von Anteilnahme, aber im Gegensatz zu Mitleid bedeutet es auch, dass man Gefühle teilt, ohne mit dem Gegenüber zu verschmelzen. Dadurch bleibt die Gewissheit, dass das Gefühl des anderen zwar mitgeföhlt wird, aber nicht gleichzeitig zum eigenen Gefühl wird.

Mitgefühl kann Stress reduzieren und sowohl Schmerz als auch Leid mildern. Interessanterweise wirkt es nicht nur beim Empfänger, sondern auch beim Gebenden selbst. Mitgefühl schafft Verbundenheit, Beziehung und Sinnhaftigkeit sowie das Gefühl von Eingebundensein.

In der Achtsamkeits- und Gesundheitsforschung hat in den letzten Jahren ein besonderer Aspekt des Mitgeföhls an Bedeutung gewonnen und sich verselbständigt: das Selbstmitgeföhll. In diesem Sinne ist Mitgeföhll gesund, fördert die Gemeinschaft und gehört in unseren Werkzeugkasten zur Bewältigung von Stress und Förderung der Gesundheit.

### Selbstmitgeföhll

Selbstmitgeföhll bedeutet, in Momenten des Leidens für sich selbst zu sorgen, als ob man es für einen geliebten Menschen tun würde. Dazu gehört ein liebevoller Umgang mit sich selbst sowie das Gefühl der menschlichen Zusammengehörigkeit und Achtsamkeit. Aussagen wie "Möge ich freundlich zu mir sein" oder "Wie würdest du dich einem Freund gegenüber verhalten, der

dieselben Schwierigkeiten hat?" verdeutlichen, dass es um eine Perspektivenverschiebung und eine freundliche, aber nicht egoistische, Hinwendung zu sich selbst geht.

Der Begriff "Selbstmitgefühl" mag sperrig klingen und dem Begriff "Selbstmitleid" nahekommen, aber er bedeutet etwas anderes. Mitgefühl hat definitionsgemäß eine aktive Handlungskomponente, was auch für das Selbstmitgefühl gilt: "Eine tiefe Erkenntnis des eigenen Leids und des Leids anderer Lebewesen verbunden mit dem Wunsch und Bestreben, es zu lindern" (Paul Gilbert). Es hat immer etwas Tröstliches und Behütendes und verbindet sich mit dem eigenen Tun: Beim Selbstmitgefühl nimmt man sich (gedanklich) selbst in den Arm, wie es eine Mutter (oder ein Vater) oder eine beste Freundin (Freund) tun würde.

Mitgefühl für uns selbst unterscheidet sich prinzipiell nicht vom Mitgefühl für andere. Selbstmitgefühl bedeutet, dass man sich selbst auch bei Fehlern und Misserfolgen genauso gütig und verständnisvoll behandelt wie einem guten Freund gegenüber. Wer sich selbst mit Mitgefühl begegnet, meistert Belastungen und Stress leichter, fühlt sich besser, gesünder und ist motivierter. Diese Fähigkeit - wie auch das Mitgefühl generell - lässt sich trainieren.

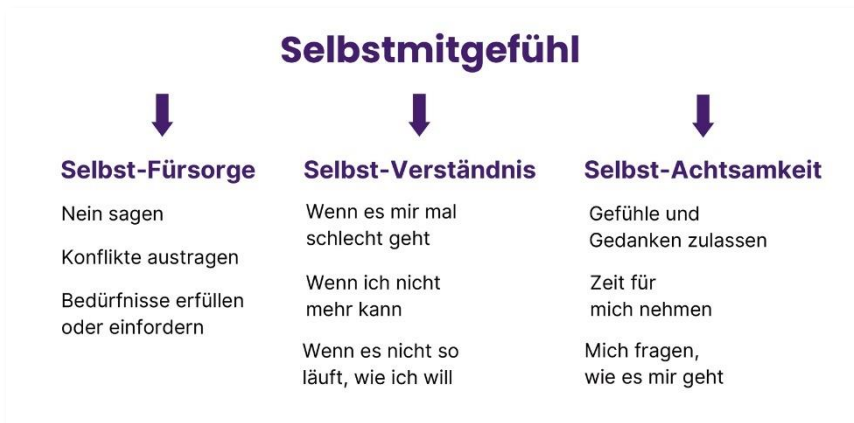


Abbildung 19: Selbstmitgefühl

### 10 Anzeichen von fehlendem Selbstmitgefühl

Bitte prüfe, ob du unter geringem Selbstmitgefühl leidest, indem du die folgenden zehn Anzeichen betrachtest. Findest du dich darin wieder?

1. Selbstkritik: Du neigst dazu, dich selbst ständig zu kritisieren, auch bei kleinsten Fehlern.
2. Vergleiche mit anderen: Du vergleichst dich ständig mit anderen und fühlst dich dabei oft minderwertig.
3. Schwierigkeiten, Komplimente anzunehmen: Du zweifelst an der Aufrichtigkeit von Komplimenten und hast Schwierigkeiten, sie anzunehmen.
4. Perfektionismus: Du setzt hohe Erwartungen an dich selbst und bist enttäuscht, wenn du diese nicht erfüllen kannst.
5. Angst vor Kritik: Du hast große Angst vor Kritik und versuchst, Fehler um jeden Preis zu vermeiden.
6. Zweifel an den eigenen Fähigkeiten: Du glaubst nicht an deine Fähigkeiten und zweifelst häufig an deinem Können.
7. Schuldgefühle: Du gibst dir selbst die Schuld, wenn etwas schiefgeht, auch wenn du nicht dafür verantwortlich bist.
8. Zurückhaltung bei neuen Herausforderungen: Du zögerst, neue Herausforderungen anzunehmen, weil du Angst hast, zu versagen.
9. Geringe Selbstfürsorge: Du vernachlässigst deine eigenen Bedürfnisse und kümmerst dich oft mehr um andere als um dich selbst.

10. Probleme, Grenzen zu setzen: Du hast Schwierigkeiten, anderen gegenüber Grenzen zu setzen und neigst dazu, dich ausnutzen zu lassen.

### Übung 38: Meditation mit Zeuge

Such dir einen Partner für diese Übung aus, idealerweise jemanden, der mit diesem Programm (Ratgeber) vertraut ist und gemeinsam mit dir in einen "geschützten Austausch" gehen möchte. Nehmt euch 10-15 Minuten Zeit.

Es geht um eine "Meditation mit Zeuge": Ein Partner spricht, der andere hört zu, ohne etwas zu sagen, und fühlt beim Zuhören aktiv mit. Das geht jeweils für 5-7 Minuten (Wecker/Uhr!). Dann tauscht ihr die Rollen.

Ihr habt zwei Möglichkeiten für die Durchführung dieser Übung, die ihr vorher kurz mit dem Partner absprechen solltet (und die ihr bei Wiederholung der Übung auch abwechseln solltet):

1. Im ersten Fall berichtet ihr von einer schwierigen Situation, die ihr an diesem Tag erlebt habt, und wie sich das körperlich für euch angefühlt hat, etwa, dass ihr feuchte Hände oder Herzklopfen bekommen habt. Beschreibt sowohl die Situation als auch eure Gefühle möglichst genau und detailliert.
2. Im zweiten Fall beschreibt ihr eine Situation des Tages, in der ihr Dankbarkeit erlebt habt, und die Reaktion eures Körpers darauf (wie oben) - etwa ruhigerer Atem oder entspanntere Muskeln etc.

Danach ist dein Partner, der zunächst zugehört hat, mit dem Erzählen dran.

Indem zunächst nur eine Person spricht und die andere zuhört, entsteht ein besonderer Raum von gemeinsamer Präsenz, in welchem ihr eure Kommunikationsmuster "in Echtzeit" bewusst wahrnehmt, auch den daraus/aus der Situation entstehenden Stress, und diesen bzw. eine begleitende im Verlauf Anspannung loslassen könnt. Und euch damit für eine ergebnisoffene Form des Austauschs öffnen könnt. Das gesprochene Wort ist dabei keine Störung, sondern ein Medium, um wichtige Themen eures Lebens und eurer Beziehungen zu erkunden.

Die Übung hat für dich kein spezifisches Ziel, es gibt nichts zu erledigen oder abschließend zu besprechen. Es soll keine Lösung gefunden werden und es wird keine bestimmte körperliche oder mentale Reaktion erwartet.

Wichtig ist, dass du sowohl beim Zuhören als auch beim Sprechen mit voller und ungeteilter Aufmerksamkeit und Präsenz dabei bist. Ähnlich wie bei anderen Achtsamkeitsübungen solltest du versuchen, nicht in Gedanken abzuschweifen, sondern vollständig im Hier und Jetzt zu sein und nicht zu bewerten.

Das Thema, das du ansprichst, bestimmst du selbst. Es ist alles erlaubt, aber nichts muss. Der Zuhörer kommentiert oder spricht nicht, auch nicht am Ende. Die Situation bleibt so stehen.

Während der Übung können für den Zuhörer Verständnisfragen gestellt werden, ansonsten spricht er nicht. Er kann jedoch seine absolute Aufmerksamkeit und freundliche Zugewandtheit durch Mimik oder Körperhaltung signalisieren.

Diese Übung kann auch am Telefon durchgeführt werden, um sie besser in deinen Alltag zu integrieren. Du kannst die Übung auch mehrmals wiederholen, wie zum Beispiel täglich für einen begrenzten Zeitraum oder einmal wöchentlich für eine längere Zeit. Vergiss nicht, dabei regelmäßig den Partner zu wechseln. Es geht bei der Übung nicht darum, eine engere Beziehung zum Gegenüber aufzubauen, sondern darum zu erleben, dass jeder Mensch Stress und Dankbarkeit empfinden kann und wir uns darin alle gleichen.

### Stärken und Schwächen akzeptieren

Durch das Mitgefühl und Selbstmitgefühl sowie die naturheilkundlichen Selbsthilfestrategien hast du weitere Möglichkeiten kennengelernt, um den "inneren Arzt" in dir zu unterstützen und dein Potenzial für Wachstum und Autonomie mit der Kraft zur Verbundenheit und einem hilfreichen Sicherheitsgefühl zu verbinden. Wie ein Baum in einem Wald oder einem Ökosystem kannst du dir Schutz geben - dir selbst und anderen. Du hast auch das Prinzip von Ursache und Wirkung als natürliches Prinzip in dir selbst wiederentdeckt, das von der Selbstregulation für Gesundheit, Gleichgewicht und Heilung genutzt wird.

Ich komme auf die Selbsthilfe zurück, weil das gesamte Programm auf der Stärkung der eigenen Gesundheitsressourcen und damit dem Potenzial zur Selbsthilfe aufbaut. Jedes Modul füllt den "Bauchladen" mit praktischen Hilfen zur Selbsthilfe und erweitert das Repertoire an Strategien, die uns zur Verfügung stehen.

So gewinnen wir Vertrauen zu den Kräften in uns und außerhalb von uns. Dies schafft Zutrauen und stärkt das "Nicht-Ohnmachts-Gefühl". Dieser notwendige Raum und die Zeit werden jedoch durch chronischen Stress und ein chronisches "Nichtanwesend-" oder "Getrieben-Sein" bedroht, während "Anwesend-Sein" und Achtsamkeit uns stärken.

Sei achtsam und nimm wahr, was du brauchst und was dir gut tut. Es ist nicht egoistisch, auf deine Bedürfnisse zu achten. Verlangsame deine täglichen Wege um 10% oder reduziere den Energieverbrauch um 5%, der mit Stress und "Hetze" in Verbindung steht. Oder ersetze den Stress durch ausgleichende Bewegung. Die Entscheidung liegt bei dir!

## Modul 7: Selbstfürsorge

---

### Übung 39: Entspannungsantwort (Woche 7)

Wahrscheinlich würdest du es vermissen, wenn ich dich an dieser Stelle nicht daran erinnern würde, wie wichtig es ist, weiterhin regelmäßig zu meditieren oder eine Entspannungstechnik auszuüben. Du beginnst sicherlich langsam zu verstehen, warum dies im Rahmen dieses Ratgebers eine so große Rolle spielt. Du wirst auch erste Erfolge bemerken, egal wie klein sie sein mögen, nachdem du nun seit mehreren Wochen geübt hast. Bleib dran! Welche Erfahrungen hast du in dieser Woche mit Entspannung gemacht?

Tag 1:	
Tag 2:	
Tag 3:	
Tag 4:	
Tag 5:	
Tag 6:	
Tag 7:	



### **Das nimmst du mit: Nutze die Kraft der Naturheilkunde**

In der Naturheilkunde steht die Regulation im Fokus. Wir möchten unsere eigenen Potenziale nutzen und zur Selbsthilfe und Selbstheilung beitragen. Doch um dies zu erreichen, müssen wir uns selbst Zeit und Raum geben.

Reflektiere, ob du dich gleichmäßig um dein physisches, emotionales, spirituelles und mentales Wohlbefinden kümmerst. Sei dir bewusst, dass der Atem ein hilfreicher Begleiter sein kann, Sorge für ausreichend Schlaf und nutze die Kraft der Naturheilkunde, sei es durch Selbsthilfemaßnahmen oder Therapiestrategien mit professioneller Unterstützung. Der innere Arzt kann dir dabei helfen, sei also mitfühlend mit ihm!

**Hier hast du noch Platz für deine Anmerkungen:**

### Modul 8: Rückfallvorbeugung

Herzlichen Glückwunsch! Du hast es geschafft und bist im achten und letzten Programmmodul dieses Ratgebers angekommen. Es ist Zeit, dass du dir selbst auf die Schulter klopfst und dich dafür beglückwünschst, dass du den Ratgeber bis zum Ende durchgearbeitet hast!

Dieses Modul wird einen umfassenden Rückblick auf die vergangenen Module geben und sich darauf konzentrieren, wie du Rückfälle in alte Verhaltensmuster vermeiden kannst. Es geht darum, einen "Fallschirm" zu spannen, um nicht ungebremst in alte Verhaltensweisen zurückzufallen. Oder anders ausgedrückt: Wie du im Alltag ein "dickes Fell" aufbauen und beibehalten kannst.

#### Ein Fazit und Ausblick in deine Zukunft

Lass uns noch einmal auf die vergangenen Module zurückblicken. Das Hauptthema dieses Ratgebers ist die individuelle Bewältigung von Stress im Alltag. Mit den vorgestellten Werkzeugen möchte ich dich ermutigen, aktiv zu werden und deine Stress-Resilienz und -management-Kompetenz zu stärken.

Der Schlüsselansatz hierbei ist die Selbstheilungs- und Selbsthilfefähigkeit, also die Autoregulation, die sich in wissenschaftlichen Untersuchungen als wichtiger Pfeiler einer ganzheitlichen und integrativen Gesundheitsfürsorge gezeigt hat.

Es geht darum, das Gesunde in uns zu wecken, zu stärken oder zu schützen, indem wir unsere Widerstandsressourcen und Potenziale einbeziehen und aufbauen und vermeidbare Belastungen erkennen und abbauen.

#### Kein Therapieersatz

Das Programm ist keine Therapie zur Beseitigung von krankhaften Zuständen, sondern eine Selbstfürsorgemedizin, die eine gute Ergänzung zu all den anderen Dingen darstellen kann, die wir

ohnehin schon für unsere Gesundheit tun oder von unserem Arzt, Therapeuten oder Gesundheitsberater empfohlen bekommen haben.

Die Auswahl derjenigen Verfahren und Methoden, die du aus diesem Programm für dich auswählst, um sie beizubehalten und weiterzuentwickeln, charakterisiert dich ganz persönlich und zeigt auf, wo du Potenziale und Ansatzpunkte für eine bessere Stresskompetenz im Alltag erkennst. Dabei sollte die Machbarkeit eine wichtige Richtschnur sein.

Zu Beginn dieses Ratgebers haben wir über Stressoren und Stressreaktionen gesprochen und vor allem, dass jeder Mensch Stress individuell bewertet. Stress macht nicht zwangsläufig krank, aber es gibt Stresswarnsignale, die uns anzeigen, dass wir gerade oder dauerhaft unter Stress stehen. Diese Signale können sich auf unterschiedlichen Ebenen manifestieren, wie beispielsweise Schwitzen, Verspannungen, Schlafprobleme, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche oder Reizbarkeit. Glücklicherweise gibt es eine Entspannungsantwort als Gegenspieler zur Stressantwort, welche durch regelmäßiges Üben eines Entspannungsverfahrens hervorgerufen wird und die Stressreaktion reguliert und ausgleicht.

Im dritten Modul hast du Strategien zur Stressbewältigung durch Zeitmanagement, Selbstorganisation und Bewegung kennengelernt. Daran anknüpfend haben wir uns mit dem Prinzip der Achtsamkeit beschäftigt. Diese Haltung kann quer durch alle Module hinweg empfohlen werden: Sei bewusst, präsent, realistisch und verbunden. Durch das klare Sehen, Mitgefühl für uns und unsere Situation sowie das Akzeptieren von Dingen, die wir akzeptieren müssen, können wir hilfreichere Strategien finden und unsere Ressourcen fokussieren. Auch das Genießen und das Sein im Hier und Jetzt kann den Stress reduzieren, da wir in diesem Moment in der Regel nicht bedroht sind.



## Modul 8: Rückfallvermeidung

### Übung 43: Fallschirm als Rückfallschutz

Im Folgenden findest du einige wichtige Tools, Begriffe oder Aussagen, die dir in diesem Ratgeber begegnet sind. Bitte markiere diejenigen, die dir persönlich im Alltag helfen könnten oder die schon jetzt zu deinem individuellen Fallschirm – zum Abbremsen des "freien Falls" in stressigen Zeiten – gehören (bitte ergänze eigene, weitere Ansätze):



Minis  
Neues und Gutes  
Achtsamkeit  
Kontrolle  
klarer und ruhiger sein  
Entspannungsantwort  
im Moment sein  
Entspannung  
innere Einkehr  
Atmung  
Positivität/Freude  
(Optimismus, Realismus)  
Prioritäten  
Zeitmanagement  
Nicht-Hilflosigkeit  
Bewegungskonto  
Bewegung  
Ernährung/Genuss  
ausgewogener Teller  
Verhalten/Denkmuster  
SARW-Technik  
Coping  
gedankliches  
Umstrukturieren  
Kann man das auch  
anders sehen?  
Hilft mir das?  
Ist das wirklich so?  
Sprache und Ausdruck  
Kreativität  
Glaube und Spiritualität  
Soziales Universum  
Du kannst immer etwas  
machen!  
Du bist nicht allein!  
Sieh das Positive!  
Humor/Lachen sind  
erlaubt!  
Es darf mir gut gehen!  
...



## Modul 8: Rückfallvorbeugung

---

### Übung 45: Selbstbild

Nimm dir Zeit, um dir deines Selbst bewusst zu werden. Lass deine Kreativität fließen und zeichne oder male dein gesundes, geschütztes, kraftvolles und stressresistentes Selbst. Du kannst abstrakt oder konkret vorgehen, als Bild oder als Text oder in einzelnen Begriffen und Wörtern. Verwende Farben und Formen nach Belieben und lass deiner Vorstellungskraft freien Lauf. Wenn es dir schwerfällt, dich selbst zu visualisieren, denke an jemanden, den du als selbstbewusst, geschützt und stressresistent ansiehst, und bringe deine Vorstellung zu Papier. Sei spontan und suche nicht nach perfekten Bildern oder Wörtern. Alles ist erlaubt und willkommen!

### Stolpersteine erkennen und erfolgreich überwinden

Es ist okay, wenn du nicht immer konstant Fortschritte machst. Ein konkretes Ziel kann motivieren und die Richtung weisen. Diese Vision kann durchaus mutig sein und dient als Leitfaden. Für die tatsächliche Umsetzung helfen kleinere, erreichbare Teilziele. Nutze dazu die Übung 46 und Übung 47, um deine nächsten Schritte zu planen.

#### Übung 46: In kleinen Schritten zum Ziel

Folgende Fragen helfen dir, deine Vision zu formulieren und auf konkrete Teilziele herunterzubrechen:

1. Formuliere dein Ziel oder deine Vision positiv und aktiv. Zum Beispiel: "Ich möchte meine Zeit effektiver nutzen und produktiver arbeiten".

---

---

---

2. Formuliere dein Ziel so realistisch, konkret und überprüfbar wie möglich. Zum Beispiel: "Ich möchte jeden Morgen um 8 Uhr im Büro sein und mindestens 2 Stunden konzentriert arbeiten, bevor ich eine Pause mache".

---

---

---

Gehe in kleinen Schritten vor. Beginne mit kleinen Veränderungen, wie zum Beispiel der Umsetzung deiner neuen Routine an einem oder zwei Tagen pro Woche, bevor du sie auf die ganze Woche ausweitest.

3. Wie könntest du einen ersten kleinen Schritt (Teilziel) formulieren, um dich in Richtung Zielerreichung zu bewegen?

---

---

---

4. Welche weiteren Teilziele könnten folgen, um das Hauptziel zu erreichen?

---

---

---

5. An welchen Veränderungen in deinem Leben wirst du erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast?

---

---

---

6. Was wird sich in deinem Leben ändern, wenn du dein Ziel erreicht hast?

---

---

---

7. Wie werden die Menschen in deinem Umfeld reagieren, wenn du dein Ziel erreicht hast?

---

---

---

### Übung 47: Barrieren und Lösungsansätze

Nimm dir Zeit, dich mit den bisherigen und zukünftigen Barrieren auf deinem Weg zu beschäftigen. Denn diese können das feste Einbauen neuer Gewohnheiten in deinem Alltag erschweren. Sei ehrlich zu dir selbst und denke realistisch über mögliche Stolpersteine nach.

Nutze die folgende Tabelle, um konkrete Lösungsansätze zu überlegen, die dir helfen können, dein Ziel trotz Hindernissen zu erreichen.

*Ein Beispiel:*

**Ziel:**

- Mittwochs und freitags nach der Arbeit 30 Minuten Joggen.

**Barrieren:**

- Es regnet und ich bin nicht mehr motiviert.
- Es kommt ein spannendes Fußballspiel im Fernsehen.
- Meine Kumpels wollen sich auf ein Bierchen mit mir treffen.

**Lösungsansätze:**

- Ich erinnere mich bewusst daran, wie gut es mir jedes Mal danach geht.
- Ich stelle mir vor, wie stolz ich auf mich bin, wenn ich mich jetzt noch aufraffe.
- Ich frage meine Kumpels, ob sie mitkommen.
- Ich belohne mich nach dem Joggen mit ...
- Ich besorge mir eine gute Regenjacke und wasserfeste Laufschuhe.
- Ich zeichne das Fußballspiel auf und gucke es später.



### 15 Dinge, die deine Stressresistenz stärken

1. Übe die Entspannungsantwort täglich und nimm dir Zeit für einen Moment der inneren Einkehr.
2. Mach "Mini-Entspannungen" so oft wie möglich.
3. Praktiziere täglich "Neues und Gutes".
4. Tue dir selbst bewusst etwas Gutes, mindestens einmal pro Woche.
5. Bewege dich regelmäßig, vermeide dabei möglichst sehr starke, erschöpfende Übungen; mache lieber täglich einen (achtsamen) Spaziergang in moderater Geschwindigkeit.
6. Registriere, was du isst. Sei besonders aufmerksam, wenn du viel Koffein, Zucker (auch künstliche Süßstoffe), Fette, Nikotin oder Alkohol konsumierst. Vielleicht notiere diesen Konsum auch einmal schriftlich, um einen besseren Eindruck davon zu bekommen, was du zu dir nimmst.
7. Sei dir des Augenblicks bewusst, übe Achtsamkeit im Alltag: beim Essen, Gehen, Kochen, Putzen, Lieben, Sprechen. Lerne, im Hier und Jetzt zu sein, nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft - zumindest nicht ständig. Sei häufiger einfach da, auch "bei Besinnung", "zu Hause", habe gelegentlich "eine Verabredung mit dir selbst"!
8. Lerne wahrzunehmen, wie du dich fühlst und wie sich deine Gefühle körperlich ausdrücken.
9. Werde dir deiner automatischen negativen Gedanken bewusst. Wenn dir auffällt, dass du ängstlich oder aufgeregt bist, halte an, atme tief ein, betrachte den Gedanken genau und entscheide dann, ob er wirklich wahr ist und welche Möglichkeiten du hast, darauf zu reagieren.
10. Wenn du dich durch ein Gespräch oder ein Ereignis aufgerieben fühlst, schreibe deine Erfahrungen, Eindrücke

und Gefühle auf. Ziehe auch in Betracht, für eine Zeit ein Tagebuch deiner Gedanken und Gefühle zu führen. Setze dir dafür jedoch einen festen täglichen Zeitrahmen, beispielsweise abends 10 Minuten, am besten nicht direkt vor dem Schlafengehen.

11. Vermeide um dich selbst kreisende "Grübeleien" und "Geschichten". Vielleicht hilft es dir ja, wenn du dir bewusst machst: Es ist nur eine Geschichte. Meistens aus der Vergangenheit oder Zukunft. Selten ist es das, was in diesem Moment tatsächlich passiert. Und: Du kannst jederzeit aus der Geschichte herausgehen, wenn du dich dafür entscheidest.
12. Höre (wirklich) zu, wenn jemand mit dir spricht, schenke ihm deine ungeteilte Aufmerksamkeit.
13. Wenn deine Müdigkeit und Abgeschlagenheit immer stärker werden, denke daran, deine Kräfte einzuteilen. Denke auch an ausreichenden Schlaf.
14. Achte auf die Menschen, die dir wichtig sind. Verbringe Zeit mit ihnen, teile Erlebnisse und Erfahrungen. Erhalte Freundschaften oder baue neue Freundschaften auf. Denke daran, mit den dir nahestehenden Menschen nicht nur deine Sorgen, sondern auch deine Freuden zu teilen.
15. Nimm die kleinen Freuden, den Humor in deinem Alltag wahr. Auch wenn man das manchmal nicht glauben mag: Gibt es nicht doch immer etwas zu lachen?

### Übung 48: Wünsche der nächsten Woche

Die letzte Übung dieses Ratgebers geht der Frage nach, was du dir für die nächste Woche und/oder in 5 bzw. 10 Jahren wünschst. Deine Wünsche beziehst du dabei auf 8 verschiedene Kategorien. Nenne bitte maximal 3 Dinge pro Kategorie. Du darfst dabei ruhig ein bisschen "spinnen" oder träumen ... schließlich handelt es sich hier um einen "Wunschzettel"!

#### **Das wünsche ich mir nächste Woche:**

1. Arbeit, Karriere, Ausbildung

---

---

---

2. Beziehungen, Familie, Freunde, Sozialleben

---

---

---

3. Kreativität, Kunst

---

---

---

4. Spaß und Spiel

---

---

---

5. Gesundheit

---

---

---

6. Materielle Dinge

---

---

---

7. Spiritualität, Glaube, Sinn

---

---

---

8. Hilfe für Andere, Ehrenamt

---

---

---

### Übung 49: Wünsche der nächsten Jahre

**Das wünsche ich mir in 5 bzw. 10 Jahren:**

1. Arbeit, Karriere, Ausbildung

---

---

---

2. Beziehungen, Familie, Freunde, Sozialleben

---

---

---

3. Kreativität, Kunst

---

---

---

4. Spaß und Spiel

---

---

---

5. Gesundheit

---

---

---

6. Materielle Dinge

---

---

---

7. Spiritualität, Glaube, Sinn

---

---

---

8. Hilfe für Andere, Ehrenamt

---

---

---

### Übung 50: Reflexion

Um deine Stressresistenz zu stärken, ist es wichtig, gelegentlich zu reflektieren und eine "innere Einkehr" zu machen. Schau zurück und erinnere dich an die einzelnen Module dieses Kurses. Überfliege noch einmal die Seiten dieses Ratgebers und ergänze gegebenenfalls fehlende Aufgaben, Übungen oder Vertiefungsübungen. Vielleicht gibt es noch einige Übungen, wie das achtsame Essen, das Führen eines Journals, das Schreiben von Poesie oder die Erstellung einer Roadmap, die noch ausstehen?

Darüber hinaus solltest du dein Stressprotokoll und die Warnsignale aus Modul 1 zur "Selbstkontrolle" unbedingt erneut durchgehen: Kannst du Veränderungen im Vergleich zum ersten Modul feststellen?

## Modul 8: Rückfallvorbeugung

---

### Übung 51: Entspannungsantwort (Woche 8)

Welche Erfahrungen hast du in dieser Woche mit der Entspannung gemacht? Ich empfehle dir, deine Entspannungspraxis weiterhin ernsthaft durchzuführen und sie gegebenenfalls als festes Ritual in deinen Alltag zu integrieren. Es lohnt sich!

Tag 1:	
Tag 2:	
Tag 3:	
Tag 4:	
Tag 5:	
Tag 6:	
Tag 7:	

### Das nimmst du mit: Lass es dir gut gehen

Du bist nun tatsächlich am Ende dieses Ratgebers angelangt. Betrachte auch diese Woche noch einmal mit Ernsthaftigkeit und denke an dein Commitment, das heißt, deine "Selbstverpflichtung" vom Anfang, und gib jetzt, kurz vor der "Ziellinie", nicht auf.

Solltest du das Gefühl haben, alles zu deiner Zufriedenheit erledigt zu haben, heißt es nun: Belohnung! Gönn dir etwas und sei stolz, dass du es bis zu diesem Punkt geschafft hast. Vielleicht siehst du das Ende des Ratgebers auch als Neubeginn, den du unter das Motto "Ich starte etwas..." stellst. Eventuell hast du ein konkretes Ziel, das du nun (als nächstes) angehen willst.

Leg los! Nicht morgen, übermorgen, sondern heute, im Hier und Jetzt. Lass es dir gut gehen!

Zum Abschluss gebe ich dir noch ein Gesundheitsrezept mit auf den Weg, was dir dein „innerer Arzt“ gerne selbst verordnen kann:

#### REZEPT FÜR DEINE GESUNDHEIT

##### Zutaten



1. Denke positiv, handle positiv und spreche positiv
2. Bewege dich täglich 30 Minuten
3. Nimm dir täglich 20 Minuten für innere Einkehr (Entspannung)
4. Sei achtsam im Alltag
5. Achte auf eine ausgewogene Ernährung
6. Genieße achtsam deine Mahlzeiten
7. Entwickle deinen Glauben und dein Selbstvertrauen
8. Pflege dein soziales Netzwerk
9. Hab Spaß und Freude im Leben

keep  
**POSITIVE**  
thinking

**KEEP  
CALM**

**HAVE  
FUN**

### Meditationsanleitungen und theoretische Aspekte

Zusätzlich zu den Empfehlungen im Praxis-Ratgeber bekommst du noch ausführliche Anleitungen der vorgeschlagenen Entspannungs- und Meditationsübungen.

Natürlich können die Anleitungen je nach Erfahrung und individuellen Bedürfnissen angepasst werden.

Zusätzlich fasse ich am Ende dieses Abschnitts theoretische Aspekte der Meditation sowie Tipps und Empfehlungen für die Meditationspraxis zusammen.

### Atemmeditation im Sitzen (5-15 Minuten)

Diese Atemmeditation im Sitzen ist eine einfache und effektive Übung, die dir dabei helfen kann, deinen Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und deine Konzentration zu verbessern. Übe regelmäßig, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

**Dauer der Meditation:** Meditiere für etwa 5 bis 15 Minuten, besonders wenn du Anfänger bist. Du kannst die Dauer der Meditation mit der Zeit erhöhen, wenn du dich wohler fühlst und mehr Erfahrung gewinnst.

**Finde einen ruhigen Ort:** Suche dir einen ruhigen Raum, in dem du ungestört meditieren kannst. Schalte alle Ablenkungen wie Handys oder andere Geräte aus.

**Wähle eine bequeme Sitzposition:** Setze dich auf einen Stuhl, ein Meditationskissen oder eine Yogamatte. Achte darauf, dass deine Wirbelsäule aufrecht ist und deine Schultern entspannt sind. Du kannst auch deine Beine kreuzen oder in der Schneidersitz-Position sitzen, wenn du das bevorzugst.

**Hände und Arme:** Lege deine Hände locker auf deinen Oberschenkeln oder in deinem Schoß ab. Du kannst deine Hände auch aufeinanderlegen, wobei die Handflächen nach oben zeigen und die Daumen sich leicht berühren.

**Schließe die Augen:** Schließe sanft deine Augen, um dich besser auf deine Atmung konzentrieren zu können.

**Fokussiere dich auf deine Atmung:** Lenke deine Aufmerksamkeit auf den natürlichen Atemfluss. Spüre, wie die Luft durch deine Nase einströmt und wieder auströmt. Versuche, den gesamten Atemweg vom Einatmen bis zum Ausatmen bewusst wahrzunehmen.

**Zähle die Atemzüge:** Um deinen Geist zu beruhigen und deine Konzentration zu fördern, kannst du beginnen, deine Atemzüge zu zählen. Zähle "Eins" beim Einatmen und "Zwei" beim Ausatmen. Wiederhole diesen Vorgang bis zehn und fange dann wieder bei eins an.

**Ablenkende Gedanken:** Es ist normal, dass während der Meditation Gedanken auftauchen. Wenn du bemerkst, dass deine Aufmerksamkeit abschweift, bringe sie sanft zurück auf deine Atmung und das Zählen der Atemzüge.

**Beende die Meditation:** Beende die Atemmeditation, indem du langsam deinen Fokus von der Atmung löst und deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Körper und deine Umgebung richtest. Öffne vorsichtig die Augen und bewege langsam deine Finger und Zehen, um wieder in den normalen Bewusstseinszustand zurückzukehren.

### Meditation im Liegen – Body-Scan (10-45 Minuten)

Die Meditation im Liegen – Body-Scan ist eine wunderbare Übung, um deinen Geist zu beruhigen, körperliche Anspannungen zu lösen und ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln. Übe regelmäßig, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

**Dauer der Meditation:** Der Body-Scan kann zwischen 10 und 45 Minuten dauern, abhängig von deiner Erfahrung und den persönlichen Vorlieben. Anfänger sollten vielleicht mit einer kürzeren Dauer beginnen und diese mit der Zeit langsam steigern.

**Finde einen ruhigen Ort:** Suche dir einen ruhigen Raum, in dem du ungestört meditieren kannst. Schalte alle Ablenkungen wie Handys oder andere Geräte aus.

**Lege dich bequem hin:** Lege dich auf eine bequeme Unterlage, wie zum Beispiel eine Yogamatte oder eine Decke. Deine Beine sollten leicht gespreizt sein und deine Arme locker an den Seiten liegen, mit den Handflächen nach oben. Du kannst auch ein kleines Kissen unter deinem Kopf und/oder deinen Knien platzieren, um zusätzlichen Komfort zu bieten.

**Schließe die Augen:** Schließe sanft deine Augen, um dich besser auf deinen Körper und die Empfindungen konzentrieren zu können.

**Beginne mit tiefen Atemzügen:** Atme tief und langsam ein und aus, um deinen Körper zu entspannen und dich auf die bevorstehende Meditation vorzubereiten.

**Fokussiere dich auf deinen Körper:** Lenke deine Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Körperteile, beginnend bei den Füßen und langsam nach oben bis zum Kopf. Nimm jede Körperregion bewusst wahr und achte auf die Empfindungen, die du dort spürst, wie zum Beispiel Wärme, Kälte, Spannung oder Entspannung.

**Entspanne jedes Körperteil:** Während du dich auf die verschiedenen Körperregionen konzentrierst, stelle dir vor, wie alle Spannungen und Anspannungen sich lösen und aus deinem Körper entweichen. Lasse jede Region mit jedem Atemzug tiefer entspannen.

**Ablenkende Gedanken:** Es ist normal, dass während der Meditation Gedanken auftauchen. Wenn du bemerkst, dass deine Aufmerksamkeit abschweift, bringe sie sanft zurück auf den aktuellen Körperteil und dessen Empfindungen.

**Beende die Meditation:** Beende den Body-Scan, indem du langsam deinen Fokus von der letzten Körperregion löst und deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Atem und deinen gesamten Körper richtest. Bewege vorsichtig deine Finger und

Zehen und strecke dich sanft. Öffne langsam die Augen und setze dich auf, bevor du wieder aufstehst.

### Metta-Meditation (5-10 Minuten)

Die regelmäßige Praxis der Metta-Meditation kann dazu beitragen, Mitgefühl, Freundlichkeit und Verbundenheit mit sich selbst und anderen zu fördern, und kann helfen, negative Emotionen wie Ärger, Neid oder Angst zu reduzieren.

**Dauer der Meditation:** Die Dauer der Metta-Meditation kann individuell variieren und hängt von persönlichen Vorlieben und der verfügbaren Zeit ab. Anfänger können mit einer kürzeren Dauer von etwa 5-10 Minuten beginnen und diese mit der Zeit und Übung auf 20-30 Minuten oder sogar länger ausdehnen.

**Finde einen ruhigen Ort:** Suche dir einen ruhigen Raum, in dem du ungestört meditieren kannst. Schalte alle Ablenkungen wie Handys oder andere Geräte aus.

**Wähle eine bequeme Sitzposition:** Setze dich auf einen Stuhl, ein Meditationskissen oder eine Yogamatte. Achte darauf, dass deine Wirbelsäule aufrecht ist und deine Schultern entspannt sind. Du kannst auch deine Beine kreuzen oder in der Schneidersitz-Position sitzen, wenn du das bevorzugst.

**Hände und Arme:** Lege deine Hände locker auf deinen Oberschenkeln oder in deinem Schoß ab. Du kannst deine Hände auch aufeinanderlegen, wobei die Handflächen nach oben zeigen und die Daumen sich leicht berühren.

**Schließe die Augen:** Schließe sanft deine Augen, um dich besser auf deine Gedanken und Empfindungen konzentrieren zu können.

**Fokussiere dich auf deinen Atem:** Atme tief und langsam ein und aus, um deinen Körper zu entspannen und dich auf die bevorstehende Meditation vorzubereiten.

**Beginne mit dir selbst:** Stelle dir vor, wie du von einem warmen, liebevollen Licht umgeben bist. Wiederhole in Gedanken positive

Wünsche für dich selbst, wie zum Beispiel: "Möge ich glücklich sein. Möge ich gesund sein. Möge ich sicher sein. Möge ich frei von Leid sein."

**Weite die liebende Güte auf andere aus:** Nachdem du einige Zeit positive Wünsche für dich selbst wiederholt hast, erweitere die Metta-Meditation auf andere Personen. Du kannst mit nahestehenden Personen beginnen, wie Familie oder Freunde, und dann allmählich die liebende Güte auf Bekannte, entferntere Personen und schließlich auch auf schwierige Personen oder Feinde ausweiten. Wiederhole für jede Person in Gedanken die positiven Wünsche.

**Universalisierung der liebenden Güte:** Schließlich erweitere deine liebende Güte auf alle Lebewesen, ohne Ausnahme. Stelle dir vor, dass dein warmes, liebevolles Licht sich über die ganze Welt ausbreitet und jedes Lebewesen erreicht. Wiederhole die positiven Wünsche für alle: "Mögen alle Lebewesen glücklich sein. Mögen alle Lebewesen gesund sein. Mögen alle Lebewesen sicher sein. Mögen alle Lebewesen frei von Leid sein."

**Beende die Meditation:** Beende die Metta-Meditation, indem du langsam deinen Fokus von den positiven Wünschen löst und deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Atem und deinen Körper richtest. Öffne vorsichtig die Augen und nimm dir einen Moment Zeit, um die Erfahrung der liebenden Güte zu würdigen.

### Chakra-Meditation (20-60 Minuten)

Die Chakra-Meditation ist eine Form der Meditation, bei der du dich auf die sieben Hauptenergiezentren (Chakras) in deinem Körper konzentrierst. Diese Chakren sind Energiezentren, die entlang der Wirbelsäule angeordnet sind, vom Becken bis zum Scheitel. Die Chakra-Meditation kann dazu beitragen, das energetische Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen und emotionale, geistige und körperliche Gesundheit zu fördern.

**Dauer der Meditation:** Die Dauer einer Chakra-Meditation kann variieren, abhängig von deinem persönlichen Zeitplan, deinen Bedürfnissen und deiner Erfahrung. Eine typische Chakra-

Meditation kann zwischen 20 und 60 Minuten dauern. Für Anfänger ist es möglicherweise sinnvoll, mit kürzeren Meditationssitzungen von 10 bis 20 Minuten zu beginnen, um sich an die Praxis zu gewöhnen.

Wenn du mit der Chakra-Meditation vertrauter wirst und dich besser auf die Energiezentren konzentrieren kannst, kannst du die Dauer der Meditation schrittweise erhöhen.

Es ist wichtig, auf die Bedürfnisse deines Körpers und Geistes zu hören und die Dauer deiner Meditation entsprechend anzupassen. Entscheide dich für eine Dauer, die für dich machbar und angenehm ist, und achte darauf, dass du während der Meditation entspannt und konzentriert bleibst.

**Vorbereitung:** Wähle einen ruhigen und bequemen Ort, an dem du ungestört meditieren kannst. Du kannst auf einem Kissen auf dem Boden sitzen oder auf einem Stuhl, solange du eine aufrechte und entspannte Haltung einnimmst. Schalte dein Handy aus und Sorge dafür, dass du nicht abgelenkt wirst.

**Atmung:** Schließe deine Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Atme tief und gleichmäßig ein und aus. Lass deine Atmung langsamer und tiefer werden, während du dich entspannst.

**Chakra-Fokussierung:** Beginne damit, dich auf das erste Chakra, das Wurzelchakra (Muladhara), am unteren Ende der Wirbelsäule zu konzentrieren. Stelle dir vor, wie eine warme, rote Energie in diesem Bereich pulsiert.

**Visualisierung:** Visualisiere die Energie, die sich vom Wurzelchakra (Muladhara), am unteren Ende der Wirbelsäule, dem Steißbein, ausbreitet und sich entlang deiner Wirbelsäule nach oben bewegt. Stelle dir vor, wie die Energie jedes Chakra auf dem Weg aktiviert:

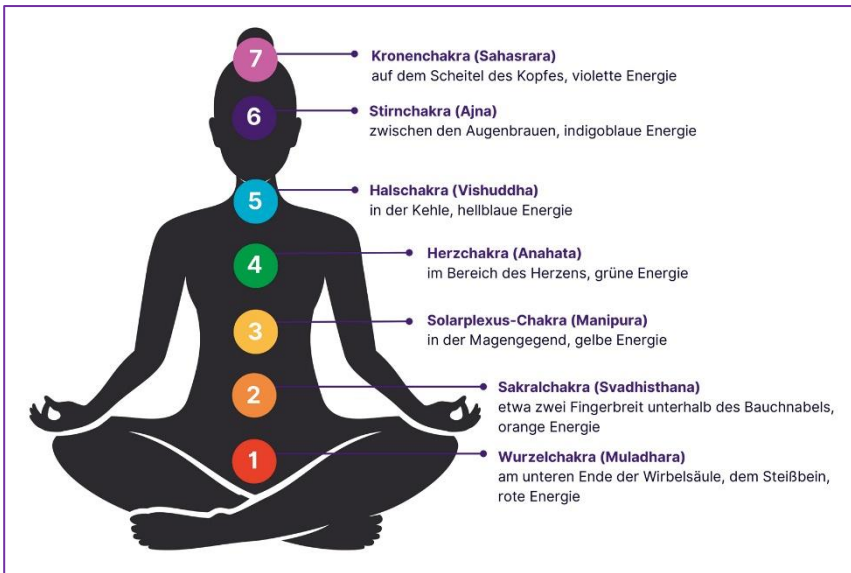


Abbildung 20: 7 Chakras

**Verweilen:** Verweile einige Minuten bei jedem Chakra und spüre, wie sich die Energie in diesem Bereich ausdehnt und intensiviert. Du kannst auch positive Affirmationen oder Mantras verwenden, die mit jedem Chakra verbunden sind, um die Energie noch weiter zu verstärken.

**Abschluss:** Wenn du das Kronenchakra erreicht hast, stelle dir vor, wie die Energie aus deinem Kronenchakra austritt und sich mit dem Universum verbindet. Nimm dir einen Moment Zeit, um diese Verbindung zu spüren und die Energie in deinem Körper zu genießen.

**Rückkehr:** Bewege langsam deine Finger und Zehen und werde dir deines Körpers und deiner Umgebung wieder bewusst. Öffne langsam deine Augen und kehre in deinen Alltag zurück, wobei du die Energie, die du während der Chakra-Meditation aktiviert hast, bei dir behältst.

**Regelmäßige Praxis:** Übe die Chakra-Meditation regelmäßig, um die Energiezentren in deinem Körper zu aktivieren und

auszugleichen. Du kannst täglich oder mehrmals pro Woche meditieren, je nachdem, was für dich am besten funktioniert.

**Anpassungen:** Du kannst die Chakra-Meditation an deine individuellen Bedürfnisse anpassen, indem du dich auf bestimmte Chakren konzentrierst, die du für besonders blockiert oder unausgeglichen hältst. Du kannst auch längere oder kürzere Zeit bei jedem Chakra verweilen, je nachdem, was sich für dich richtig anfühlt.

### Aspekte der Meditationspraxis

In vielen spirituellen Traditionen und Religionen wie Hinduismus, Buddhismus, Taoismus und Christentum spielt die Praxis der Meditation eine wichtige Rolle. Die Ursprünge der Meditation liegen aber vielleicht noch weiter zurück und sind nicht eindeutig zu identifizieren.

### Was ist Meditation?

Das Wort "Meditation" stammt aus dem Lateinischen und bedeutet "nachdenken" oder "nachsinnen". Meditation ist eine Praxis, die in vielen Religionen verankert ist, jedoch nicht unbedingt eine religiöse oder spirituelle Komponente haben muss. Es kann als einfache oder komplexe Technik ausgeübt werden, um beispielsweise den bewussten und achtsamen Umgang mit unserer Gegenwart oder unserem Bewusstsein und dessen Inhalten zu erlernen oder zu trainieren. Es kann auch helfen, besser mit uns selbst in Kontakt zu treten, sei es mit unserem Körper, unseren Gefühlen oder Gedanken.

Meditation erfordert, dass wir unsere Aufmerksamkeit ungeteilt auf ein Objekt richten und es bei diesem Objekt halten. Wenn unsere Gedanken abschweifen und unsere Konzentration nachlässt, müssen wir uns wieder mit unserer ganzen Aufmerksamkeit auf dieses Objekt konzentrieren. Selbst Entspannungstechniken wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung können als "Meditationsübungen" bezeichnet werden.

### Ziel der Meditation

Das Ziel der Meditation ist es, den kontinuierlichen Strom der Gedanken, der oft unkontrolliert als "Hintergrundrauschen" oder "Gedanken-Automatismen" in unserem Geist abläuft, für einen Moment zu unterbrechen und frei von Gedanken zu sein. Dadurch können wir eine bessere Steuerungsfunktion über unsere Gedankenprozesse erlangen und einen Zustand der Ruhe schaffen, der uns zu innerer Klarheit oder einem "tieferen Wissen" über uns selbst führen kann. Durch das Trainieren unserer Aufmerksamkeit und Konzentration können wir aus der gewohnheitsmäßigen Eigenschaft unseres Geistes ausbrechen und eine gewisse Kontrolle über unsere mentalen Prozesse erlangen. Meditation ermöglicht uns auch, unsere geistigen und körperlichen Prozesse zu beruhigen und unsere Entspannungsfähigkeit zu verbessern.

### Was kann man durch Meditation erreichen?

Durch die regelmäßige Praxis der Meditation können physiologische Vorgänge im Körper angeregt werden, die zu Entspannungsreaktionen führen. Diese Reaktion wird auch als "Entspannungsantwort" bezeichnet und ist ein Gegenspieler der durch Belastungen und Anforderungen ausgelösten Stressreaktion. Durch die Entspannungsantwort kann der Körper überaktivierte Organfunktionen wieder zurückführen und ein physiologisches Gleichgewicht herstellen. Die Meditation und Entspannungsverfahren haben positive Auswirkungen auf eine Vielzahl chronischer Erkrankungen und stressbedingter Beschwerden, auf das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System, die Atemfunktionen und auch auf seelische Belastungen wie Depressionen und Ängste. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen den zunehmenden Nutzen der Meditation, unabhängig von einer spirituellen Ausrichtung. Zusätzlich zu den positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit ist die tägliche Meditationspraxis auch eine Zeit, die nur uns selbst gewidmet ist.

### An welchem Ort?

Betrachte die Meditation als eine Zeit für dich selbst, in der du vom Alltag abschaltest und alle Gedanken an noch unerledigte Aufgaben oder Sorgen loslassen kannst. Während der Zeit der Meditation muss nichts erledigt, durchdacht oder ein Problem im Detail hinterfragt werden. Du wirst - dafür solltest du allerdings sorgen - nirgendwo erwartet, musst nirgendwo hingehen, hast nichts zu (be-)denken oder zu tun, sondern einfach nur da zu sein.

Um wirklich loslassen zu können, ist es hilfreich, wenn du dir zum Meditieren einen Ort suchst, der möglichst ruhig und angenehm für dich ist und an dem du sicher sein kannst, dass du nicht gestört wirst. Es mag hilfreich sein, den Raum abzuschließen oder die Familie (Arbeitskollegen, Mitbewohner etc.) zu bitten, dich nicht zu stören. Schalte dein Telefon, dein Handy und andere potenziell störende (und nicht dringend benötigte) elektrische Geräte aus. Stelle den Anrufbeantworter an und, wenn möglich, die Türklingel leise - beseitige also möglichst alle Störungsquellen, die du selbst beeinflussen kannst.

Bleibe andererseits aber auch gelassen, wenn du durch Geräusche oder andere Dinge abgelenkt wirst. Irgendwelche Störungen der einen oder anderen Art wird es immer geben, auch im entlegensten Winkel dieser Welt.

Vielleicht kannst du dir für die Meditationspraxis einen eigenen Platz einrichten. In einer Ecke deines Schlafzimmers oder in einem sonst ungenutzten, kleinen Raum. Ein fester Ort wird das Gefühl der Beständigkeit deiner Bemühungen verstärken und dich immer wieder daran erinnern, zu praktizieren. Du kannst diesen Ort auch verschönern. Zum Beispiel durch Kerzen, Naturmaterialien, Fundstücke, Bilder oder durch andere Dinge, die dich inspirieren und deinem Meditationsort eine angenehme, friedliche Atmosphäre geben. Vielleicht zündest du Duftkerzen oder Räucherstäbchen an oder stellst eine Aromaschale auf.

Indem du deine Umgebung auf eine solche Weise hergerichtet hast, wird dein Meditationsraum zu einem besonderen Ort, der deinen Geist unterstützt, sich zu sammeln und zu beruhigen oder

sich zu erinnern. Wenn du jedoch in sehr beengten Verhältnissen lebst oder viel unterwegs bist und an wechselnden Orten meditierst, kann auch eine transportable Meditationsdecke oder ein Kissen Teil deines Rituals und des persönlichen "räumlichen Signals" werden, das dir auch unterwegs signalisiert, dass hier und jetzt der richtige Ort für die innere Einkehr ist.

### Welche Tageszeit ist geeignet?

Damit dein Vorhaben erfolgreich ist, ist es ratsam, einen festen Zeitpunkt festzulegen, an dem du täglich meditierst.

Es gibt dabei keine starren Regeln, wann man am besten meditieren sollte. Grundsätzlich kommt jede Tageszeit infrage. Probiere unterschiedliche Zeiten aus, die zu deinem Rhythmus passen. Vielleicht bevorzugst du die frühen Morgenstunden, in denen der Tag noch friedlich und neu ist. Eine Meditation in der Ruhe des Morgens lässt dich vielleicht frisch in den Tag starten oder kann gewissermaßen die „Tonart“ vorgeben, mit der der Tag beginnt. Möglicherweise findest du es aber schwierig, morgens die nötige Ruhe zu finden.

Du musst vielleicht sehr früh zur Arbeit gehen und bist am Morgen häufig in Eile. Für dich kann der Abend eventuell eine gute Zeit sein: Wenn der Tag sich dem Ende neigt, kannst du ggf. leichter abschalten und dich entspannen. Auch kann der Übergang zwischen „Arbeit“ und „Freizeit“, falls es einen solchen Punkt in deinem Tagesablauf gibt, geeignet sein und durch eine Meditationsübung betont bzw. bewusst wahrgenommen werden.

Überlege dir, wie dein Tagesrhythmus aussieht (das kann auch bedeuten, dass es unterschiedliche „Modelle“ bei dir gibt, je nach Wochentag oder dem momentanen Arbeitsrhythmus etc.) und ob du morgens oder eher abends Ruhe und Gelassenheit bzw. einen geeigneten Zeitraum finden kannst. Vielleicht probierst du erst Verschiedenes aus, aber wenn du dich einmal „entschieden“ hast (und die Orientierungsphase damit zunächst einmal abgeschlossen ist), ist es günstig, es dir zur Gewohnheit zu machen, zumindest für eine gewisse Zeit, jeden Tag um die gleiche Zeit zu meditieren.

### Welche Dauer?

Möchtest du aus der Meditation echte Vorteile für deine persönliche Achtsamkeit und die zahlreichen positiven gesundheitlichen und stressabbauenden Effekte ziehen, empfiehlt es sich, täglich mindestens 15–20 Minuten für eine regelmäßige formale Meditationspraxis einzuplanen. Du kannst sogar zweimal am Tag meditieren, zum Beispiel morgens und abends, wenn es für dich machbar und angenehm ist. Um Stress abzubauen, ist es nicht notwendig, stundenlang zu meditieren oder sich dauerhaft zu versenken. Etwa 15 bis 45 Minuten pro Tag, abhängig von deinen persönlichen Vorlieben, Erfahrungen und Streslevel, reichen für diesen Zweck völlig aus.

Du kannst diese Zeit am Stück nutzen oder auf mehrere kürzere Einheiten aufteilen, besonders am Anfang deiner Meditationspraxis. Starte mit wenigen Minuten täglich und erweitere die Dauer allmählich, bis du zum Beispiel 20 Minuten erreichst. Im Laufe der Zeit wirst du möglicherweise den Wunsch verspüren, länger zu meditieren, und du kannst diesem Bedürfnis nachgeben.

Vielleicht richtest du schließlich eine längere Meditationszeit ein oder meditierst zweimal täglich für jeweils 15 bis 20 Minuten. Das kann variieren – so ist das Leben nun einmal. Mach die Meditationsdauer nicht zum Wettbewerb, sondern prüfe gelegentlich, ob deine aktuelle Praxis deinem momentanen Leben und deiner Stimmung entspricht.

Erweitere deine Meditation nur so lange, wie du währenddessen Entspannung, Offenheit und Kreativität empfindest. Die empfohlene Zeit mag anfangs lang und möglicherweise unerreichbar erscheinen, und es wird Anstrengung erfordern, diese Zeit neben all deinen anderen Aktivitäten und Verpflichtungen freizuhalten. Allerdings entfaltet Meditation ihre Wirkung nur durch regelmäßige Praxis. Nimm dir diese Zeit für dich und schütze sie vor Störungen und Hindernissen.

Möglicherweise ist dies die sinnvollste Zeit, die du langfristig in deinem Tagesablauf verbringen kannst. Das hören wir zumindest

immer wieder. Aber diese Entscheidung kannst nur du selbst treffen und durch beständiges Ausprobieren beurteilen. Wenn du entschlossen bist und deine Entschlossenheit täglich erneuerst, wirst du sicherlich regelmäßig Zeit für innere Einkehr finden – und letztendlich auf die eine oder andere Weise davon profitieren.

### Tipps zum Abschluss einer Meditationssitzung

Es kann sein, dass du zu Beginn deiner Meditationspraxis müde und schläfrig wirst. Meditation und Schlaf sind jedoch unterschiedliche Zustände.

Du wirst merken, dass regelmäßiges Meditieren dich wacher und fokussierter macht. Anfangs kann es hilfreich sein, einen Wecker bereitzustellen und auf die maximal verfügbare Zeit einzustellen, um keine wichtigen Termine zu verpassen, falls du einschliffst. Ein Wecker kann dir auch helfen, ein Gefühl für die Dauer deiner Meditationspraxis zu entwickeln. Mit der Zeit wirst du diese Hilfsmittel wahrscheinlich nicht mehr benötigen.

Beende deine Meditation nicht plötzlich. Lasse die Übung langsam und behutsam ausklingen.

Bewege zunächst sanft Finger und Zehen, dann Füße und Handgelenke, schüttele leicht die Arme und bewege Schultern und Kopf. Strecke deine Beine und deinen gesamten Körper und öffne die Augen langsam, wenn du dazu bereit bist.

So wie du den Beginn deiner Meditation durch bestimmte Abläufe erleichtern kannst, spielt auch die Art und Weise, wie du deine Meditationssitzung abschließt, eine wichtige Rolle. Gestalte einen sanften Übergang zurück in deinen Alltag. Vielleicht bleibst du noch einige Minuten mit offenen Augen sitzen (oder liegen), führst ein paar Dehnübungen durch, blickst aus dem Fenster, trinkst etwas oder gehst kurz an die frische Luft. Tätige eine besinnliche Handlung, um die gemachten Erfahrungen aufzunehmen und nachwirken zu lassen, selbst wenn während der Meditation nichts Besonderes geschehen ist. Die Wirkung der Meditation entwickelt sich langsam und meist unbewusst, sodass sie nicht sofort erkennbar sein muss.

### Verschiedene Körperhaltungen beim Meditieren

Es ist nicht ungewöhnlich, während der Meditation Schwierigkeiten bei der Konzentration auf ein Objekt zu haben, insbesondere wenn man mit aufkommenden Gedanken, Tagträumen oder Schläfrigkeit konfrontiert wird. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass diese Ablenkungen völlig normal sind und in der Natur unseres Geistes liegen. Selbst erfahrene Meditierende kämpfen manchmal mit ihrer Konzentration und lassen sich leicht ablenken. Daher ist es entscheidend, ruhig zu bleiben und Ablenkungen als Teil des Prozesses zu akzeptieren.

Wenn Gedanken auftauchen, beobachte sie einfach und lasse sie los, wie Seifenblasen oder Treibgut auf einem Fluss, bevor du zur Meditation zurückkehrst. Einige Meditationslehrer betrachten das ständige Zurückkehren nach Ablenkungen sogar als die eigentliche Praxis.

Den Geist zu zwingen, sich zu konzentrieren, führt oft zu Widerständen. Wahre Sammlung basiert stattdessen auf einem Gleichgewicht der geistigen, intellektuellen und emotionalen Kräfte und erfordert das Loslassen. Indem du dir erlaubst, dein "normales Leben" für eine Weile beiseite zu legen und dich nur auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, wirst du bald die positive Kraft der Meditation erfahren.

Jedes Mal, wenn du mit der Meditation beginnst, vergewissere dich, dass es für die gewählte Dauer der Praxis nichts zu denken, zu diskutieren oder zu hinterfragen gibt, dass es keine Lösung zu finden oder ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen gibt und dass du jetzt nirgendwo erwartet wirst. Das Kommen und Gehen der Gedanken sollte nicht bewertet werden, sondern als Übung des Loslassens und Zurückkehrens in die Praxis integriert werden. Mit der Zeit können sich die "Gedankenpausen" während der Meditation verlängern, aber dies sollte kein neues Ziel oder To-do der Praxis sein.

### Schmerzen oder andere körperliche Empfindungen

Während der Meditation können Schmerzen oder andere körperliche Empfindungen auftreten, die die Konzentration stören können. In solchen Fällen ist es wichtig, die Haltung zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen, um Verspannungen zu vermeiden. Es kann auch helfen, die Aufmerksamkeit bewusst auf etwas anderes zu lenken oder die Empfindungen als Teil der Achtsamkeitspraxis zu betrachten, anstatt ihnen nachzugeben. Leichte Ausgleichsbewegungen können ebenfalls dazu beitragen, "Blockaden" zu lösen und die Konzentration zu erleichtern. Allerdings sollten stechende Schmerzen oder unangenehme Empfindungen ernst genommen und nicht ignoriert werden, da sie auf körperliche Probleme hinweisen können. Es ist wichtig, achtsam mit dem Körper umzugehen und auf seine Bedürfnisse zu achten.

### Gegenreaktion

Die Konzentration auf eine bestimmte Sache, beispielsweise die Atmung, kann sehr effektiv sein, um den Geist davon abzuhalten, abgelenkt zu werden. Aber irgendwann kann es zu einer Art innerer Gegenreaktion kommen. Manche Menschen empfinden Langeweile, andere Abneigung gegen die Meditation. Bleib geduldig und übe regelmäßig weiter. Mit der Zeit wird sich dieses innere Unbehagen von selbst auflösen. Vertraue darauf!

### **Autor:**

Dennis Augustin

### **Zuschriften und Kritik an:**

Dennis Augustin, Untere Wülle 36, 58239 Schwerte

[mail@dennis-augustin.com](mailto:mail@dennis-augustin.com)

### **Haftungsausschluss:**

Dieser Ratgeber dient ausschließlich zu Informationszwecken und stellt keine rechtliche, medizinische oder professionelle Beratung dar. Der Autor übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen. Jeder Leser ist selbst verantwortlich für die Anwendung der in diesem Ratgeber präsentierten Informationen. Es wird empfohlen, bei spezifischen rechtlichen oder medizinischen Fragen einen qualifizierten Fachmann zu konsultieren. Der Autor ist nicht haftbar für direkte oder indirekte Schäden oder Folgen, die durch die Anwendung der Informationen aus diesem Ratgeber entstehen.

### **Urheberrecht:**

Alle Inhalte dieses Ratgebers, einschließlich Texte, Bilder, Grafiken, Illustrationen und sonstige Materialien, sind urheberrechtlich geschützt und Eigentum des Autors, sofern nicht anders angegeben. Eine Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder eine anderweitige Nutzung der Inhalte, auch auszugsweise, ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Urhebers untersagt. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder mechanische Speicherung, Bearbeitung, Übersetzung, Weiterverarbeitung oder Veröffentlichung in anderen Medien. Zuwiderhandlungen gegen das Urheberrechtsgesetz können rechtliche Konsequenzen nach sich ziehen."